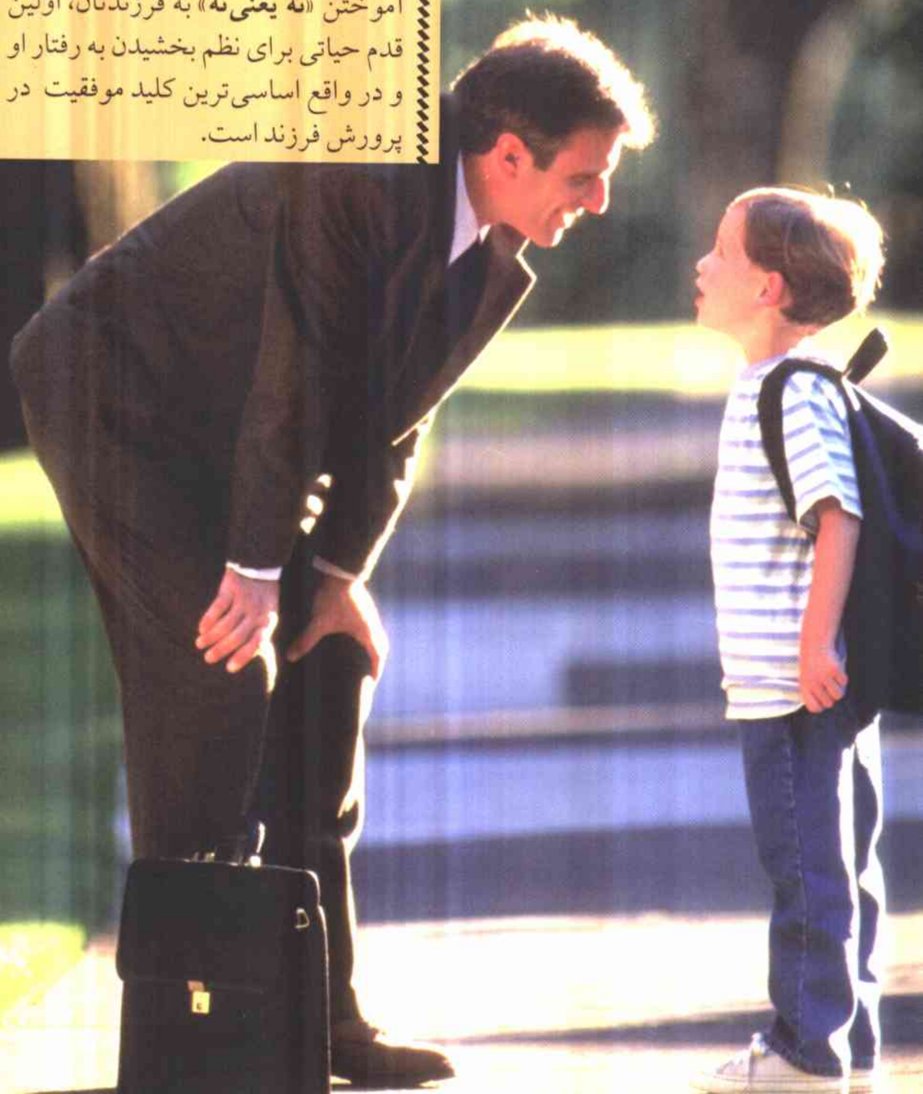
کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

چگونه به کودک خود «نه» بگوییم

دکتر ویل ویلکاف

مترجم: زهرا جعفری

آموختن «**نه یعنی نه**» به فرزندتان، اولین قدم حیاتی برای نظم بخشیدن به رفتار او و در واقع اساسی‌ترین کلید موفقیت در پرورش فرزند است.



به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

چگونه به کودک خود «نه» بگوییم

دکتر ویلیام ویلکاف

مترجم: زهرا جعفری

سرشناسه : ویلکاف، ویلیام، ۱۹۴۴ـ م Wilkoff, William G.
عنوان و نام پدیدآور: چگونه به کودک خود نه بگوییم/ویلیام ویلکاف؛ مترجم زهرا جعفری.
مشخصات نشر : تهران: صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۸۵.
مشخصات ظاهری : ۲۳۶ ص. : مصور
فروست : کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان
شابک : ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۶۱۸۱ - ۸۳ - ۰
یادداشت : چاپ ششم؛ ۱۳۸۹؛ فاپا؛ نمایه
یادداشت : عنوان اصلی: How to say no to your toddler: creating a safe, rational
موضوع : کودکان نوپا، نوزاد
موضوع : کودکان ـ ـ انضباط ـ ـ نوزاد
موضوع : رفتار والدین
موضوع : والدین و کودک
شناسه افزوده : جعفری، زهرا، ۱۳۲۴ ـ ، مترجم
رده بندی کنگره : ۱۳۸۵ ۸چ۹و/۵/HQ۷۷۴
رده بندی دیویی : ۶۴۹/۶۴
شماره کتابشناسی ملی : ۸۴ـ۲۹۸۹۷ م



کتابهای دانه
انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

چگونه به کودک خود نه بگوییم

دکتر ویلیام ویلکاف

مترجم زهرا جعفری
ویراستار مهرداد فلاح
اجرای طرح جلد علیرضا ابراهیمی
تعداد ۴۰۰۰
چاپ ششم ۱۳۸۹
حروفچینی و صفحه‌آرایی کارا
لیتوگرافی پویه‌گراور
چاپ جلد اکسیر
چاپ متن و صحافی پژمان

۰ - ۸۳ - ۶۱۸۱ - ۹٦٤ - ۹۷۸ : شابک
ISBN: 978 – 964 – 6181 – 83 – 0

قیمت **۳۵۰۰** تومان

فهرست مطالب

سخن ناشر ۵

فصل اول: اهمیتِ «نه» ۷

فصل دوم: چرا گفتنِ یک «نه» ساده، مؤثر نیست ۱۷

فصل سوم: از کجا باید شروع کنیم ۲۸

فصل چهارم: کاربرد عملی «نه» و سایر روشهای کنترل و مدیریت رفتار ۴۹

فصل پنجم: هنر تعیین حد و مرزها ۷۸

فصل ششم: وقفه را چگونه به کار گیریم تا مؤثر شود ۹۴

فصل هفتم: تهدیدها و هشدارها ۱۱۰

فصل هشتم: همسانی و ثبات ۱۱۷

فصل نهم: عملی کردن برنامه ۱۲۸

فصل دهم: مکانهای عمومی ۱۴۹

فصل یازدهم: چگونه در زمان بیماری فرزندتان «نه» بگویید ۱۶۲

فصل دوازدهم: چگونه هنگام صرف غذا «نه» بگویید ۱۷۱

فصل سیزدهم: انضباط و مهدکودک ۱۷۶

فصل چهاردهم: «اون اول منو زد!» ۱۹۵

فصل پانزدهم: یادگیری تأخیری استفاده از توالت ۲۰۹

فصل شانزدهم: نتیجه‌گیری: نقشهٔ ج ۲۲۶

نمایه ۲۳۳

سخن ناشر

خواننده محترم، کتابی که پیش روی دارید، یک جلد از کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان است.

کتابهای این مجموعه، علی‌رغم ارتباط موضوعی، هرکدام از نظر مطلب مستقل هستند. آمادگی برای زایمان، روشهای مناسب و صحیح شیر دادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان دربارهٔ خدا، سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیز مطالب متنوع و جالب دیگری که به روشها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنین بلوغ می‌پردازد، موضوع کتابهای این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان این کتابها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هرکتاب از فصلهای متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آنها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

مؤسسهٔ انتشارات صابرین

۱

اهمیتِ «نه»

آیا به مطالعهٔ این کتاب نیاز دارم؟

هریک از ما با مجموعهٔ منحصر به فردی از تواناییها و ضعفهای شخصی، دارای فرزند می‌شویم. الگوی شخصیتی تمام کودکان یکسان نیست و هریک از ما باید از روش تربیتی متناسب با سن و شخصیت کودک خود، بهره بگیریم. تنوع سرشت و خلق‌وخوی کودک و شخصیت والدین، به قدری زیاد است که هیچ نویسنده‌ای نمی‌تواند پیشنهادهای مؤثری برای تمام موقعیتها و نیز برنامه و راهکار مناسبی برای تمام والدین ارائه دهد.

در هر حال، در طول سی سال خدمت به عنوان پزشک متخصص اطفال و تماس با هزاران خانواده، دریافته‌ام که والدین موفق در کنترل و مدیریت رفتارهای نادرست فرزندانشان، یک نقطه مشترک دارند و آن اینکه ایشان، چه صیاد و چه استاد دانشگاه، در زمان نوپایی فرزندانشان، رمز «نه» گفتن به آنان را کشف کرده‌اند. البته این کار ساده نیست. این گروه از والدین، چالشها و تلاشهای خود را با من در میان گذاشته‌اند و ما به اتفاق یکدیگر، راه‌حلهایی برای مشکلاتشان یافته‌ایم. در اینجا چند نمونه از رایج‌ترین مشکلات آنان شرح داده می‌شود. چنانچه شما نیز با پاره‌ای از این مسائل برخورد داشته‌اید، پاسخ مشکل خود را در این کتاب خواهید یافت.

وقتی می‌گویم «نه»، فرزندم خنده‌کنان فرار می‌کند. چند ماه است که با کودک خود بازی کرده‌اید. حالا او باید بپذیرد که شما در مواردی بسیار جدی هستید.

من و همسرم، دربارهٔ چگونگی واکنش به رفتار نادرست کودکان، با یکدیگر توافق نداریم. ثبات رأی و استمرار، عامل مهمی در کنترل و مدیریت رفتار فرزندتان است. در هر حال، این عدم توافق بین شما و همسرتان امری طبیعی است. روشهای متعددی برای برطرف کردن این ناهماهنگی قابل پیش‌بینی، در مسیر تربیت فرزندانتان وجود دارد.

مربی مهد کودک فرزندمان، از تهاجمی بودن بیش از حد او شکایت می‌کند و چنانچه این رفتار او تصحیح نشود، ممکن است از ما خواسته شود مهد دیگری برای او پیدا کنیم. امروزه که اشتغال پدر و مادر در بیرون از منزل، به صورت امری عادی درآمده است، کنترل و مدیریت رفتار کودک، کاری نیست که فقط به خانه منحصر شود. برای این مشکل پیچیده، راه‌حلهای ساده‌ای وجود دارد.

من برای وادار کردن فرزندم به رفتار درست، سر او داد می‌زنم. این کار به ندرت مؤثر واقع می‌شود و شخصاً هم آن را دوست ندارم. با استفاده از کلمات و نیز اعمال خود، می‌توانید رفتار ناشایست کودک را بدون داد و فریاد کردن، کنترل و تصحیح کنید.

با شرمندگی اقرار می‌کنم که برای متوقف کردن رفتار نادرست فرزندم، به او پشت‌دستی زده‌ام. شما در حین انجام این کار، از نادرستی آن آگاه بوده‌اید، اما در شرایط آنی چارهٔ دیگری نداشته‌اید. برای تغییر شرایط، برنامه‌ها و راههای مؤثر دیگری وجود دارد که به کمک شما خواهد آمد.

در جایی خوانده‌ام برای تغییر رفتار فرزند نوپایم، در شرایط دشوار باید توجه او را به مسیر دیگری جلب کنم و برای رفتار صحیح او، تقویت‌کننده‌های مثبت در نظر بگیرم. این روشها را آزموده‌ام، اما او همچنان

به رفتار نادرست خود ادامه می‌دهد. هرچند این روش، می‌تواند بخشی از یک برنامهٔ موفقیت‌آمیز کنترل و مدیریت رفتار کودک باشد، بدون مجموعه‌ای از مجازاتها برای رفتارهای ناشایست، به ندرت مؤثر خواهد بود. در این کتاب، چگونگی ایجاد محدودیتهای متناسب با سن کودک و نیز به‌کارگیری مجازاتهای ایمن، مشفقانه و مؤثر به شما نشان داده خواهد شد.

ما روش وقفه[1] را آزموده‌ایم، اما نتیجه‌ای نداشته است. روش وقفه هنوز هم ایمن‌ترین و مؤثرترین روش بازداشتن کودک از انجام کارهای نادرست است. اما بسیاری از والدین، نظیر خود شما، باید نکات ریز و دقیق این روش را بیاموزید تا تلاشهایتان نتیجه‌بخش باشد.

از بعضی والدین شنیده‌ام که تلاش می‌کنند با صحبت کردن، فرزندشان را به رفتار درست وادارند. این گفت‌وگوها بیهوده به نظر می‌رسند و رفتار نادرست را متوقف نمی‌کنند. گفت‌وگو با فرزندتان و یافتن محرکهای رفتاری او، اهمیت زیادی دارد، اما سرانجام بحث و گفت‌وگو دربارهٔ وضعیت پیش‌آمده را باید متوقف کرد و وارد عمل شد. وقتی لازم شد که دست‌به‌کار شوید، راههای ایمن و توأم با مهربانی و محبت، برای گذر از مرحلهٔ گفت‌وگو وجود دارد.

به نظر می‌آید که کودک ما به طور طبیعی رفتارهای درستی دارد، ولی ما میل داریم برای زمانی که او می‌خواهد محدوده‌های ما را آزمایش کند، آماده باشیم. شما از نعمت داشتنِ فرزندی برخوردارید که - در حال حاضر - به نظر می‌رسد نه به محدودیت نیاز دارد و نه به مجازاتهای گوناگون، اما همان‌گونه که خودتان هم احتمال می‌دهید، این بادکنک بالاخره روزی

---

۱. time-out: قرار دادن کودک در محیطی مانند اتاق خواب یا روی یک صندلی برای زمانی معین، به منظور تنبیه و انحراف توجه او.

خواهد ترکید. این مرحلهٔ ورود به زندگی واقعی، چنانچه برای آن برنامه داشته باشید، بسیار ساده‌تر خواهد بود.

* * *

در این کتاب، با یک برنامه و طرح بسیار وسیع، همه‌جانبه و پیچیده که تمام جزئیات دشوار آن باید از ابتدا تا انتها، برای رسیدن به موفقیت عملی شود، روبه‌رو نیستید. مطالب این کتاب، مجموعه‌ای از نظریات جمع‌آوری‌شده طی سی سال، از هزاران پدر و مادری است که در کنترل و مدیریت رفتار فرزندشان موفق شده و یا شکست خورده‌اند. فصلهای این کتاب از توالی منطقی برخوردارند، اما مطالعهٔ آن بر اساس اولویتهای فردی و خانوادگی نیز اشکالی ندارد.

اطمینان دارم که در این کتاب، به موارد لازم برای برنامه‌ریزی یک راهکار مؤثر و مناسب، به منظور کنترل رفتار فرزندتان، دست خواهید یافت؛ از ایجاد عادت به زودتر خوابیدن در شب گرفته تا در نظر گرفتن محدودیتهای متناسب با سن کودک یا نحوهٔ استفاده از روش وقفه و...

کوشیده‌ام مطالب کتاب، موجز و مختصر و به گونه‌ای نوشته شود که در یک یا دو شب قابل مطالعه باشد. بر اساس تجربه می‌دانم که بعضی فصلها را باید هنگام شروع رفتارهای چالش‌برانگیز جدید، بارها بازخوانی کرد. امیدوارم مباحث مطرح‌شده، برای شما مفید باشد. در این صورت، آموخته‌های خود را با دیگر والدین در میان بگذارید. پرورش و تربیت فرزند، کار مشکلی است و هریک از ما گاهگاهی به کمی حمایت و دلگرمی نیاز داریم.

* * *

واقع‌گراییِ رفتاری یا رفتارگراییِ واقع‌گرایانه؟ یک بار یکی از منتقدان این کتاب، مرا فردی رفتارگرا نامید و من فکر می‌کنم اگر مجبور به نشستن

در گوشه‌ای از مطب روان‌شناسی می‌شدم، روی سردر مطبم تابلوی «درمانگر رفتارگرا» را نصب می‌کردم؛ زیرا معتقدم با تقویتهای مثبت و یا منفی، می‌توانیم رفتار افراد را تغییر دهیم. اما چنانچه می‌توانستم عنوانی برای خود انتخاب کنم، ترجیح می‌دادم به عنوان «واقع‌گرا» شناخته شوم.

آنچه در این کتاب مطالعه می‌کنید، بر اساس فرضیه و تئوری بنا نشده، بلکه پایه و اساس آن تجربیات واقعی است. باارزش‌ترین بخش تحصیلات و آموزه‌های من در روان‌شناسی کودک، در آخرین سال تحصیل در دانشکدهٔ پزشکی، هنگام تولد اولین فرزندمان شروع شد و طی سی سال بعد، همزمان با مشاهدهٔ رشد دخترم و بیش از پنج هزار کودک دیگر و رسیدن آنان به بزرگسالی، آنچه را برای من و همسرم و نیز سایر والدینی که با مهربانی و محبت تجربیات خود را با من در میان می‌گذاشتند، مفید و مؤثر یا غیرمؤثر و ناکارآمد بود، شاهد بوده‌ام و چالش بزرگ کردن کودک نوپا توسط والدین بدون تجربه را درک کرده‌ام. بنابراین، توقع ندارم چیزی را که خود نیازموده و یا شاهد استفادهٔ موفقیت‌آمیز سایر والدین از آن نبوده‌ام، شما انجام دهید و درست همان‌طور که از شما می‌خواهم از فرزند خود انتظاراتی در حد توانش داشته باشید، توقعات من از شما نیز مبتنی و منطبق بر واقعیت است. نصایح من اگرچه ویژگیهای رفتارگرایانه دارد، همیشه عملی و واقع‌گرایانه است.

هم‌اینک زمان یادگیری چگونگی «نه!» گفتن است

خیلی زود نیست. فرزند نوپای شما، از نه‌ماهگی و حتی شاید قبل از آن، می‌تواند این موضوع را درک کند که «نه» یعنی «این کار را نکن!» اما شاید مانند بسیاری از والدین، خیلی دوست ندارید این مسئله را تأیید کنید که او هشدارها وتذکرهای شما را درک می‌کند؛ چون بالاخره او هنوز خیلی خردسال است.

به عبارت دیگر، شما احتمالاً توانایی او را در درک کلمات تشویق‌کننده دست‌کم گرفته‌اید. شما از اولین لحظه مشاهده ضربان قلب فرزندتان در سونوگرافی، با او حرف زده‌اید، از او پرسشهایی کرده‌اید، برایش داستان گفته‌اید و ماهها قبل از مشاهدهٔ واکنش آشکار در چهرهٔ او، احساسات خود را با او در میان گذاشته‌اید.

اگرچه حتی قبل از یک‌هفتگی نوزاد، به خاطر آنچه به گمان شما لبخندی بر چهره‌اش بوده، ممکن است نوزادتان را تحسین کرده باشید، بدون شک در شش‌هفتگی، او در واکنش به خنده مضحک و قاه‌قاه شما، لبخند خواهد زد. در دو یا سه‌ماهگی، لودگیهای شما می‌تواند باعث یک خندهٔ واقعی و از ته دل کودک شود و در شش‌ماهگی، رفتارهای متقابل شما و فرزندتان، به سطح تقلید حرکات لبها و صداهای بین لبها در فرزندتان، ارتقا می‌یابد. این حرکات واقعی ولی اغلب اوقات مکالماتی خاموش و بی‌صداست؛ زیرا هریک از شما در انتظار واکنشی نسبت به صداهایی که تولید می‌کرده‌اید، بوده و آن واکنش را از طرف مقابل خود دریافت کرده‌اید. این گفت‌وگوهای کوتاه، بسیار شاد و مثبت است و پایه‌های روابطی مستحکم‌تر را در آینده می‌سازد. حتی از شش‌ماهگی کودک، او می‌توانسته است ارتباطی بین گفته شما، چگونگی بر زبان آوردن آن و پیامدهای بعدی برقرار کند.

حالا که نوزادتان «قد کشیده» و به جست‌وجوی خطر پرداخته است، دیگر برای درک منظورتان از کلمهٔ معینی (مثلاً «نه») که با لحن مخصوصی در صدایتان ادا شده است، خیلی خردسال نیست و می‌تواند منتظر عواقب منفی کارهایش باشد.

نوزاد یا حتی کودک نه‌ماهه‌ای که خزیدن روی چهار دست و پا را شروع کرده، بسیار باهوش است. آزمایشها نشان داده است که جوجه‌ها می‌توانند دانه برچیدن در شرایط آزمایشی را بیاموزند و یا موشها قادر به

دویدن بدون اشتباه در هزارتوهای مارپیچ هستند. بنابراین، کودک یک‌ساله شما هم آمادگی کامل دارد تا منظور شما را از «نه» گفتن درک کند. او ممکن است با «نه» گفتن در واکنش به بسیاری از پرسشهای شما، توانایی خود برای درک این مفهوم را نشان داده باشد. فرآیند مرتبط ساختن کلمات با مجازاتها، ساده است، ولی متأسفانه ارتباط دادن آن به رفتار فرزند خردسالتان، همیشه آسان نیست و این امر دلیل نوشتن این کتاب است.

باز هم تأکید می‌کنم: مسلماً خیلی دیر نیست. کتابِ چگونه به کودک خود نه بگوییم، شامل راهکارها و اصولی است که برای کودکان پیش‌دبستانی هم می‌تواند به‌کار برده شود. حتی اگر شما سالیان دراز دربارهٔ چگونگی و زمانِ «نه» گفتن، متناقض و بی‌برنامه عمل کرده باشید، باز فرصت برای یادگیری روشهای استفادهٔ مفید از این کلمه وجود دارد.

کودکِ یک تا پنج سالهٔ شما، هنوز بسیار تربیت‌پذیر است و فقط در چند روز یا حداکثر چند هفته، به عملکرد شما واکنش نشان خواهد داد و موفقیت حاصل خواهد شد. در حقیقت، من با بسیاری از والدین کودکانِ چهار یا پنج ساله‌ای که بعد از یک یا دو تغییر ساده در روشهای کنترل و مدیریت رفتار، یک‌شبه شاهد موفقیتها و تغییرات مهمی در رفتار فرزندانشان بوده‌اند، صحبت کرده‌ام. هرگز برای تغییر رفتار و روش و چگونگی گفت‌وگو با فرزندتان، به نحوی که او جدی بودن شما را درک کند، دیر نیست.

اما هرچه بیشتر تأمل کنید، کار سخت‌تر می‌شود. در مقایسه با دوران بلوغ، سالهای کودکی بسیار ساده‌تر و دارای پیچیدگی کمتری هستند. موقعیتهایی که باید به فرزند دوسالهٔ خود «نه» بگویید، بسیار ساده‌اند. «تو خیابون جلوی ماشینا نپر!»، «با سیمهای کامپیوتر بازی نکن!»، «از

کابینت آشپزخونه بالا نرو!» و... خطرها در زندگی کودک نوپا بسیار واقعی و پیامد بعضی رفتارهای نادرست، به اندازهٔ رانندگی حین مستی جدی و خطرناک است. با وجود این، در دوسالگیِ فرزندتان، شما ناچار نیستید با فشارهای شدید گروه همسالان و یا کنجکاویهای جنسی دوران بلوغ که بر اثر تغییرات هورمونی ایجاد می‌شوند، درگیر شوید.

از طرفی، به خاطر داشته باشید که فرزند نوپای شما، در حدود دوازده‌کیلو وزن دارد. شما می‌توانید او را بلند کنید و به محیط ایمن‌تری ببرید و اگرچه ممکن است به نفس‌نفس بیفتید، همچنان می‌توانید بهتر از او بدوید و کنترل فیزیکی رفتار و امنیت محیط زندگی او را در دست دارید. تا زمانی که او به سنِ رفتن به دورهٔ راهنمایی برسد و یا حتی خیلی قبل از آن شما باید متکی به کلمات خود برای ارتباط با او باشید. البته اگر سابقهٔ خوبی از ثبات کلام در دوران نوپایی فرزندتان داشته باشید، زمان رسیدن او به نوجوانی، کلمات و گفته‌های شما بسیار مؤثرتر خواهند بود.

اگرچه بحث و گفت‌وگوی همزمان در مورد رفتار نادرست در دوران بلوغ و رفتارهای ناشایست دوران نوپایی، ممکن است عجیب به نظر برسد، این دو مقوله عملاً چندان بی‌ارتباط به هم نیستند. چنانچه کودک دوساله اعتماد به گفته‌های شما را آموخته باشد و بتواند وعده‌ها و همچنین تهدیدهایتان را باور کند، وقتی بزرگ‌تر می‌شود و مسائل فی‌مابین پیچیده‌تر که می‌گردد، در برقراری ارتباط با او مشکلات کمتری خواهید داشت. البته سوءبرداشت نشود، شخصاً نمی‌توانم به شما اطمینان دهم که در صورت مطالعهٔ این کتاب، هیچ مشکلی در گفت‌وگو با نوجوان خود نخواهید داشت، اما مسلم می‌دانم که اگر در گفتن «نه» به روشی قابل درک برای فرزندتان مهارت نیافته باشید، دوران بلوغ بیش از حد مشکل خواهد بود؛ برای هر دوی شما.

ایمنی حرف آخر است. هرچند هیچ‌یک از ما دوست‌نداریم به‌عنوان والدین کودکِ «لوس» از ما یاد شود، ایمنی و امنیت کودک قانع‌کننده‌ترین دلیل برای یادگیری فوری «نه» گفتن به فرزند نوپایمان است و نه ترس از مشهور شدن او به لوس بودن. کودک شاید از طریق فرآیند آزمون و خطا، بیاموزد درِ فِر داغ است و دستش را می‌سوزاند و یا بازی با سیم برق ممکن است موجب برق‌گرفتگی شود، ولی مطمئناً شما ترجیح می‌دهید فرزندتان این موارد خطر را درک کند و بدون ایجاد شدن ضایعه‌ای برای او بر اثر این آزمون و خطاها، پا به دوران بلوغ بگذارد.

سازماندهی مطالب کتاب

با مطالعهٔ سرفصلهای مختلف کتاب، احتمالاً متوجه خواهید شد مطالب مربوط به کنترل و مدیریت رفتار که از نظر والدین، مشکل‌ترین بخش مسئله است، مانند به‌کارگیری مجازاتها، در اواخر کتاب آمده است. دلیل این نوع سازماندهی و ترتیب مطالب، تعلل و دفع‌الوقت نیست. بسیاری از رفتارهای نادرست را با توجه دقیق به علل و موقعیتهای بروز آنها، می‌توان تعدیل و از آنها اجتناب کرد و یا این رفتارها را کاملاً از بین برد. این بدان معناست که با ایجاد پاره‌ای تغییرات ساده و آسان در برنامهٔ روزانهٔ خانواده، ممکن است هرگز به مجازاتهای شدیدتری که برای اغلب والدین ناراحت‌کننده است، نیاز نباشد.

به این دلیل، ما بحث را با تعمق بیشتر دربارهٔ دلیل مشکل بودنِ گفتنِ «نه» شروع می‌کنیم. سپس به اتفاق، برای یافتن دلایل رفتار نادرست کودک، در محیط زندگی او بررسی و کندوکاوی می‌کنیم. در ضمن، دربارهٔ نقش احتمالی شما در ایجاد و پیدایش این‌گونه رفتارها سؤالاتی خواهیم پرسید و به عنوان اولین قدم در پیشگیری و ساده‌تر کردن کار، ابتدا رفتارهای ناشایست را اولویت‌بندی می‌کنیم.

در مرحلهٔ بعد، یک طرح و نقشهٔ کلی در اختیار شما قرار می‌دهیم تا بر اساس آن، محدودهٔ انضباطی متناسب با شخصیت ذاتی و میزان رشد و پیشرفت کودکتان، تعیین شود. این روند ایجاد حد و حدود، در تمام طول دوران کودکی فرزندتان ادامه خواهد یافت، ولی نظیر خانهٔ مسکونی شما، گاهگاهی نیازمند تغییر و تحول و دگرگونی است تا نیازهای متغیر خانواده‌تان برآورده گردد.

با در نظر گرفتن این محدودیتها در موارد و موقعیتهای مناسب، به فهرست واکنشهای ممکن، نگاهی می‌اندازیم و برای شما شرح خواهم داد چرا در طول دورهٔ سی‌سالهٔ ارتباط با کودکان و والدینشان، وقفه به عنوان ایمن‌ترین و مؤثرترین مجازات و پیامد رفتارِ بدِ کودک، شکل گرفته است. در این بررسی، ما دلایل احتمالی بی‌تأثیر بودن آن را برای شما، در گذشته جست‌وجو خواهیم کرد و سپس با چند تغییر مهم، این روش را مجدداً خواهیم آزمود.

در دنباله، مطالبی که در اولویتهای بعدی هستند، مورد بحث قرار خواهند گرفت. ما به عناوینی از قبیل نکات مهم در تهدید کردن، کنترل و مدیریت رفتار ناشایست در خارج از منزل و اقدامات ممکن، در صورت مؤثر نبودن تهدیدهای انجام‌شده نیز نگاهی خواهیم انداخت. آخرین فصل کتاب، شامل مثالهایی است که شما را با چگونگی استفاده از اصول مطرح‌شدهٔ کنترل و مدیریت رفتار، در زندگی واقعی و هنگام برخورد با رفتارهای ناشایست کودک نوپا، آشنا خواهد کرد.

پسرها پسرند، اما ... برای آن‌عده از ما که همه روزه با کودکان ارتباط داریم، واضح است که پسربچه‌ها، نسبت به دختربچه‌ها معمولاً چالشهای انضباطی بیشتری پیش روی ما قرار می‌دهند. محققان بالینی دریافته‌اند که پسرها عموماً سرکش‌ترند اما متأسفانه این نتایج، برای والدین دختربچه سه‌ساله‌ای که به نظر نمی‌رسد «نه» گفتن والدینش را درک کند، مایه آرامش خاطر نیست.

۲
چرا گفتنِ یک «نه» ساده، مؤثر نیست

چرا نه گفتن مشکل است؟

بدون شک همین‌طور است. اغلب ما، مقابله و دعوا با دیگران را دوست نداریم و ترجیح می‌دهیم به هر قیمتی از آن اجتناب کنیم و شاید به همین دلیل است که برای حل اختلافاتمان، فوراً به سراغ وکیل و حقوقدان می‌رویم. هنگام پیش آمدن مشاجره، فشار خون ما بالا می‌رود و کف دستهایمان عرق می‌کند. برخورد و رویارویی، به هیچ عنوان جالب توجه و سرگرم‌کننده نیست.

دیدن شادی دیگران، موجب خوشحالی ما می‌شود و مخصوصاً اگر این فرد شاد فرزندمان باشد، خوشحالی ما بیش از حد می‌گردد. اما تجربه نشان داده است که گاهی داشتن اوقاتی خوش، ممکن است خطرناک باشد. مثلاً خوب به خاطر داریم که بالا و پایین پریدن روی تخت فنری، تا چه حد موجب شعف ما شده است، اما اینک می‌دانیم که در صورت بالا و پایین پریدن کودک نوپایمان روی تخت، او دیر یا زود با سر بر زمین خواهد خورد و نیز می‌دانیم که منع او از این کار، آتش یک قشقرق[1] یا خشم شدید را در او شعله‌ور خواهد کرد و یا دست‌کم، موجب ورچیدن لب و اخم‌کردنی خواهد شد که پانزده تا بیست دقیقه به طول خواهد

---

1. tantrum

انجامید و یا سرانجام برای متوقف کردن کودک، باید او را به حالت کُشتی‌گرفتن و با توسل به زور، از روی تشک پایین آورد.

دیدن گریهٔ افراد، موجب ناراحتی می‌شود و ما طبیعتاً از انجام کاری که ممکن است باعث گریهٔ فرزندمان شود، اجتناب می‌کنیم. البته نادیده انگاشتن قشقرق کودک، مخصوصاً در ملاء عام مشکل است؛ هرچند اغلب رفتاردرمانگران، چنین توصیه‌ای می‌کنند. عجیب نیست که ما قوانین و محدودیتهایی راکه خودمان در نظر گرفته‌ایم، نادیده می‌گیریم و برای اجتناب از پا بر زمین و یا سر به دیوار کوبیدن کودک، تهدیدهایمان را فراموش می‌کنیم.

همهٔ ما میل داریم فرزندانمان ایمن و در عین حال شاد و خوشحال باشند و مشکل نیز در همین امر نهفته است.

راهی برای اجتناب وجود ندارد. «نه» گفتن، خلاف غرایز طبیعی ماست، اما بهروزی فرزندمان، به توانایی ما در انجام این کار وابسته است.

برای مجازاتهای ایمن، برنامه‌ای منطقی ندارید. ممکن است «نه» گفتن را مشکل بیابید؛ چون نمی‌دانید در صورت نادیده گرفته شدن هشدارها توسط کودک، چه کاری باید انجام دهید. اگر مجازاتی امن و نیز مؤثر نیافته باشید، مقابله با رفتار نادرست کودکتان بی‌معنا خواهد بود. مثلاً آخرین باری که فرزندتان ناگهان به وسط خیابان پرید، احتمالاً با دست ضربه‌ای به باسن او زده‌اید. کودک در مقابل، احتمالاً با خنده‌ای آن را از سر گذرانده و در نتیجه احساس احمقانه و ناخوشایندی در شما به‌وجود آورده است. آیا در نظر دارید برای فهماندن این مطلب به کودک، دفعهٔ بعد او را شدیدتر کتک بزنید؟ شرط می‌بندم میلی به انجام این کار ندارید و به عبارت دیگر، اگر شدت ضربه باعث قرمز شدن محل آن و گریهٔ

کودک شده باشد، حتم دارم که دفعهٔ بعد، قبل از زدن ضربه‌ای به باسن کودک، دوباره به آن فکر خواهید کرد.

احتمالاً با رفتارهای چالش‌برانگیز، ولی نه‌چندان خطرناکی مانند انداختن اسباب‌بازیها به داخل توالت روبه‌رو بوده‌اید. این رفتارها فقط به شکلی بی‌خطر، قوانین ادب و نزاکت را نقض می‌کنند، ولی احساس می‌کنید به پاسخ و واکنشی نیاز دارند.

مدتهاست دریافته‌اید که بلندتر فریاد زدن و تکرار کردن گفته‌ها، راه به جایی نمی‌برد. شاید اخیراً هم وقفه روی صندلی را در مورد فرزند خود آزموده باشید که آن هم بی‌اثر بوده است؛ چون کودک روی صندلی آرام نمی‌گیرد، مگر اینکه شما پشت او ایستاده باشید. حرف آخر اینکه چون در دنبالهٔ «نهِ» خود، راهکار «... وگرنه» را به‌کار نمی‌برید، کمتر «نه» می‌گویید؛ چون برای خاتمه دادن به جملهٔ خود با «وگرنه من ...»، احساس آرامش و راحتی نمی‌کنید.

نمی‌خواهید رفتاری شبیه والدینتان داشته باشید. والدینتان، هنگامی که شما مرتکب رفتار ناشایستی می‌شدید، احتمالاً به ضربه زدن به باسن و ناسزاگفتن به شما متوسل می‌شده‌اند. رشد و بزرگ شدن تحت سیستم و روال کار آنها، جالب توجه و لذت‌بخش نبوده است و شما میل ندارید خطر تکرار اشتباههای آنان را در مورد فرزند خردسالتان به جان بخرید. شما به خود قول داده‌اید که فرزندتان را کتک نزنید و یا منزلتان را مثل یک زندان یا تبعیدگاه اداره نکنید، اما تاکنون روش قابل استفاده‌ای برای جایگزینی پیدا نکرده‌اید. می‌دانید چه کاری را نمی‌خواهید انجام دهید، اما در این لحظه نمی‌دانید به چه روش قابل درکی برای کودک، به او «نه» بگویید که او هم اطاعت کند.

شما خیلی خسته‌اید. با فرا رسیدن غروب، رفتار فرزند شما مانند اغلب

کودکان تغییر می‌کند؛ چون بر اثر فعالیتهای مختلف خسته می‌شود. در پایان روز، شما نیز خسته و کج‌خلق هستید و این امر مشکل را تشدید می‌کند. شما خسته‌اید. حتی بدون مقابله با رفتار نادرست فرزندتان و اِعمال مجازاتهای لازم، به قدری خسته‌اید که نمی‌توانید یک «نه» مؤثر و کارآمد بگویید. این واقعیت مهم زندگی، یکی از اهم مسائلی است که اغلب درمانگران رفتار، در توصیه‌هایشان به اولیا، آن را نادیده گرفته و از کنارش گذشته‌اند. در این کتاب، من بارها روی حیاتی بودن خواب کافی، هم برای شما و هم برای فرزندتان، در احساس موفقیت و رضایت خاطر، تأکید خواهم کرد. در اغلب فصلهای کتاب، برای کمک به خانواده و ایجاد عادات صحیح و بهداشتی خواب، نکات عملی تذکر داده شده است. وقتی همهٔ افراد خانواده به خوبی استراحت کرده باشند، برخوردهای کمتری روی خواهد داد و در صورت پیش آمدن، آمادگی بهتر و بیشتری برای واکنش به آنها وجود خواهد داشت.

احساس می‌کنید گناهکارید. احساس گناه، از مهم‌ترین مسائلی است که والدین در تمام مدت تلاش برای رساندن فرزندانشان به بزرگسالی، باید با آن کنار بیایند و دست و پنجه نرم کنند. ما والدین گاهی احساس می‌کنیم زمان کافی با کودکمان سپری نمی‌کنیم و یا توجه کافی به او نداریم و به این دلیل، درتمام طول روز ابر تیره احساس گناه، بر فراز سر آن عده از ما که بیرون از منزل شاغل هستیم، حرکت می‌کند.

در پایان یک روز طولانی در اداره، وقتی بالاخره به منزل برمی‌گردید، تنها چیزی که اصلاً دلتان نمی‌خواهد درگیرش شوید، حتی با وجود اقرار به لزوم آن، گفتن «نه» به فرزندتان است. احساس گناه، از جنبه‌های منفی پدر یا مادر بودن است که باید به عنوان یکی از حقایق زندگی در قرن بیست و یکم پذیرفته شود؛ چه در خانه باشید و چه یکی از دو نفر

نان‌آور خانواده. شاید اگر بیشتر دربارهٔ این احساس حرف بزنیم و احساسات خود را با روشنی بیشتری بیان کنیم، کنترل و مدیریت آن ساده‌تر باشد.

نمی‌توانم ادعا کنم با توصیه‌ها و پیشنهادهایم، تجربهٔ پدر یا مادر بودن را به تجربه‌ای عاری از احساس گناه تبدیل خواهم کرد، ولی این نکته را یادآوری می‌کنم که در صورت داشتن علاقه و تمایل به موفقیت، باید در مورد احساسات خود صادق باشید. به عنوان پدر، وقتی به تجربهٔ گذشتهٔ خود می‌نگرم، درمی‌یابم که نه فرزندانم، بلکه خود شخصاً بیشترین زیان و عذاب را از غیبتهای مکررم در منزل و دوری از فرزندانم تحمل کرده‌ام. البته امروزه فرزندانم دیگر رشد کرده و به بزرگسالان بسیار نازنینی تبدیل شده‌اند و می‌گویند موردی برای احساس گناه وجود ندارد، اما من هنوز به خاطر از دست دادن بعضی فرصتهای طلایی، برای بودن در کنار فرزندانم، متأسف و پشیمان هستم.

خلاصه کلام اینکه اگرچه آرزو دارید به خاطر تمام روز دور بودن از فرزندتان و یا بدخلقی کردن با او، از او عذرخواهی کنید، باید به سبب درمعرض خطر بودن سلامتی و ایمنی کودکتان، به او «نه» بگویید. راز گفتن این کلمه، به گونه‌ای که قابل درک برای کودکتان باشد، ارتباط و گفت‌وگوی صادقانه است. اگر حرفهای دوپهلو و مبهمی به فرزند خود بزنید، بهانهٔ تازه‌ای برای احساس گناه بیشتر در خود ایجاد می‌کنید.

می‌خواهید احساس کنید اوضاع تحت کنترل است. بزرگ کردن موفقیت‌آمیز فرزند، یعنی سپردن کنترل و ادارهٔ زندگی به دست خود او در بزرگسالی. بسیاری از مراحل این فرآیند، مشکل خواهد بود؛ به ویژه اگر شما هم مثل من تا حدودی طرفدار کنترل شدید باشید. شاید اولین قدم را هنگامی برداشته‌اید که پی بردید نمی‌توانید کودک خود را از پرتاب کردن

اسباب‌بازیهایش روی فرش منع کنید؛ فقط به این دلیل که خودتان میل ندارید آنها آنجا پخش و پلا باشند. در همان حال که می‌پذیرید فرزندتان فرد مستقلی است، می‌توانید کنترل محدودی بر روال حوادث داشته باشید.

شما افسرده هستید. شاید شما در دوران دبیرستان یا دانشگاه، دوره‌ای از افسردگی را پشت‌سر گذاشته باشید و حالا در اثر رویارویی با فشارهای عصبی و روانی تربیت و پرورش کودک، ابرهای تیره دوباره بازگشته باشند. شاید به افسردگی پس از زایمان مبتلا شده‌اید که به‌کندی برطرف شده باشد. لحظات ملال‌آوری که شما علتش را اختلال خواب می‌دانید، ممکن است در حقیقت ناشی از خستگی و افسردگی همزمان بوده باشد.

پزشکان متخصص اطفال و نیز روانشناسان کودک، مشاهده کرده‌اند که والدین افسرده، درکنترل و مدیریت رفتار فرزندانشان دچار مشکلات بیشتری هستند. شاید بهتر باشد برای دریافت کمک در مورد دوره‌های افسردگی و غم خود، با پزشک معتمد خوب صحبت و مشاوره کنید.

«نه» کارساز نیست

مشکل درگذشته شروع شده است. اگرچه شاید به نظر برسد که شروع مشکل شما به دوران شروع خزیدن کودکتان برمی‌گردد، مدتها قبل از اینکه فرزند نوپایتان شروع کند به کشف خطرهای پنهان در زیر کابینتهای آشپزخانه و یا پشت تلویزیون، شما برای اعمال محدودیتها تلاش کرده‌اید. آزمایش اولیه، توانایی شما را برای «نه» گفتن، هنگام تلاش برای تعیین محل خواب و شیر خوردن نوزادتان، نمایان کرده است.

نوزادان خوابیدن کنار مادرشان را ترجیح می‌دهند؛ جایی گرم که غذای خوشمزه‌ای فقط چند سانتی‌متر آن‌طرف‌تر در دسترس آنهاست. در صورتی که نوزادتان را کنار خود بخوابانید، اولین فرصت برای «نه»

گفتن را به تأخیر انداخته‌اید. «نه، هر جا دلت خواست نمی‌تونی بخوابی.» همچنین، اگر بکوشید نوزاد را طبق یک برنامهٔ دقیق و منسجم چهارساعته تغذیه کنید، در واقع به او گفته‌اید: «نه، نمی‌تونی هرلحظه که کمی گرسنه باشی، شیر بخوری.» البته چنین کاری آسان نیست، نه؟ حتم دارم که نوزاد با گریه به این امر اعتراض کرده است و اغلب اوقات شما تسلیم شده، او را در رختخواب خود خوابانده و یا قبل از پایان چهار ساعت، به او غذا داده‌اید. مانند اغلب والدین، بدون کمک و تشویق سایر اعضای خانواده و نیز پزشک اطفالتان، «نه» گفتن مکرر به کودک دوماهه را احتمالاً بسیار مشکل یافته‌اید؛ تا جایی که نتوانسته‌اید به این دو هدف «بی‌رحمانه»، یعنی خواب مستقل و تغذیه طبق برنامه، دست پیدا کنید.

در چنین وضعیتی، شاید تصور کنید در این اقدامات اولیه برای «نه» گفتن، شکست خورده‌اید. در حالی که چنین نیست و شما هیچ کار اشتباهی انجام نداده‌اید. در هر صورت، این تجربه‌های اولیه برای ایجاد حدود و مرزها شاید هشداری برای شما بوده باشد که «گرفتن شیرینی از دست کودک»، به آن سادگی نیست که توسط بعضی از متخصصین به شما تلقین شده است. البته امکان موفقیت نیز وجود دارد که در این صورت، باید گفت آفرین بر شما! این ثبات قدم و سماجت در راه رسیدن به اهداف، در ماهها و سالهای آینده برای شما بسیار مفید خواهد بود.

شما از گفتن این کلمه می‌ترسید. آیا از این می‌ترسید که گفتن مکرر «نه» و در نظر گرفتن محدودیتهای بسیار، موجب سرکوب خلاقیت فرزندتان گردد؟ و یا اینکه میل ندارید محیط خانه را مانند یک زندان اداره کنید و می‌خواهید فرزندتان در ابراز احساسات و عقاید، کشف محیط اطراف و نیز آزمون و خطاهای خودش، آزاد باشد. درست است که کودک نوپای شما باید کشف کند تا بیاموزد، اما برای حفظ او از خطرهایی که در

مسیرش قرار دارند، باید پاره‌ای محدودیتها ایجاد شود. راه چاره، تعیین حد و مرزهایی است که ایمنی او را تضمین کند و در ضمن فضای کافی برای خلاقیت، آموزش و کشف محیط اطراف در اختیار کودک قرار دهند. البته طولی نخواهد کشید که درمی‌یابید این کار آنقدر هم که تصور می‌شد، مشکل نیست.

درست است که شما از گفتن «نه» می‌ترسید؛ فقط به دلیل اینکه تمایلی به درگیری و رودررویی با فرزندتان ندارید. شاید نداشتن برنامه و طرح عملی بعدی، در صورت نادیده گرفته شدن هشدارها توسط کودک نیز یکی دیگر از علل ترس شما از «نه» گفتن باشد. مثلاً شنیده‌اید که والدین خوب نباید به باسن فرزندشان ضربه بزنند. البته خود شما هم در هر حال اعتقادی به این کار نداشته‌اید. هدایت کردن توجه کودک به سمت یک فعالیت ایمن، مدت کوتاهی مؤثر بوده، اما توانایی او برای انواع گوناگون بازیگوشی و شیطنت، بسیار بیش از توانایی شما در یافتن بازیها و فعالیتهای جدید و کم‌خطر است. شما «وقفه» را آزموده‌اید، اما کودک در صندلی باقی نمی‌ماند. وقتی مجازات انسانی و مشفقانه یا مؤثری در اختیار ندارید، از گفتن «نه» می‌ترسید، چون «وگرنه ...» دیگری به ذهن شما نمی‌رسد و در نتیجه، بارها و بارها بدون اثر چندانی «نه» می‌گویید.

شما خیلی حرف زده‌اید. ممکن است با فرزند نوپای خود، مانند یک بزرگسال رفتار کرده باشید؛ یعنی تلاش کرده‌اید دلیل خطرناک و نادرست بودن رفتارش را برای او شرح دهید. اگرچه گفت‌وگو

> **شما نمی‌توانید فقط با صحبت کردن، فرزندتان را به رفتار درست وادارید. البته برای بهره‌گیری از گفت‌گو در یک برنامه موفقیت‌آمیزِ کنترل و مدیریت رفتار، راههای دیگری هم وجود دارد.**

با کودک در مورد مسائل، اهمیت دارد، در بسیاری موارد انضباطی، نمی‌توان به مذاکره و گفت‌وگو پرداخت. حرف زدن با کودک نوپا، به جای تعیین و پیگیری مجازاتهای متناسب، سبب می‌شود که «نه» گفتن به صورت عملی بی‌نتیجه در مکالمات درآید و کودک دریابد تا وقتی به خواسته‌اش تسلیم نشده‌اید، می‌تواند به کار خود ادامه دهد.

انتظارات شما بلندپروازانه و نامعقول بوده است. تعداد کمی از ما والدین، قبل از اینکه تصمیم بگیریم بچه‌دار شویم، دورهٔ روانشناسی رشد را گذرانده‌ایم. در این وضعیت آمیخته به نادانی و در عین حال سرخوشی ناشی از بی‌اطلاعی، ممکن است به علت داشتن انتظارات و توقعات بلندپروازانه و نامعقول از فرزندمان، به مشکلاتی برخورد کنیم و رنجهایی متحمل شویم. شاید تصور کنیم کودک دوساله، در طول یک مراسم رسمی، می‌تواند بیش از دو دقیقه آرام و ساکت بنشیند و یا شاید فکر کنیم کودک سه‌ساله، قادر به یادگیری مشارکت است.

کودک با ترکیبی از سرشت و خلق‌وخو و کنجکاوی به دنیا آمده است. تنها این دلیل که خواهرزاده دوسالهٔ شما می‌تواند بیست دقیقه با آرامش با یک بولدوزر اسباب‌بازی، بازی کند، بدین معنی نیست که می‌توانید از کودک یک‌ونیم‌سالهٔ خود نیز چنین انتظاری داشته باشید. اگر برای ایجاد محدودیتهایی تلاش کرده‌اید که متناسب با سن و نیز ویژگیهای ذاتی فرزندتان نبوده‌اند، زمینه را برای تکرار کلمهٔ «نه» آماده ساخته‌اید. در نتیجه، این کلمه معنی و اثر خود را از دست داده و شما خسته و درمانده شده‌اید.

بخش مهمی از آموختنِ چگونگی گفتن «نه» به کودک نوپا، پیدا کردن روشی است که در ضمن گذاشتن محدودیتها برای ایمنی کودک، او را ترغیب به احترام به این محدودیتها کند. این حدود ممکن است با آنچه

همسایه‌تان یا بستگانتان برای فرزندش تعیین کرده است، متفاوت باشد. این محدودیتها باید به گونه‌ای با رشد و نمو کودک شما هماهنگ و انعطاف‌پذیر باشند. در فصل بعد، چگونگی انجام این کار را برای شما شرح خواهم داد.

زمانی که باید می‌گفتید «وقت خواب است!»، گفتید «نه». گاهی ممکن است بخواهید کودکی را که مشکل اولیه‌اش کمبود خواب است، ادب و تربیت کنید. کودکی که بیش از حد خسته است، رفتارهای نادرست بیشتری از خود بروز می‌دهد. احتمال واکنش مثبت او به اقدام شما برای تصحیح رفتارش، ناچیز است. شاید راه‌حل مشکل انضباطی فرزندتان، تعیین برنامه مناسبی برای خواب کودک باشد. وقتی او به خوبی استراحت کرده باشد، «نه» شما بسیار مؤثرتر خواهد بود (در فصل ۳، راههای اصلاح مشکلات خواب کودک را شرح خواهم داد).

مجازاتهای مناسب یا مؤثری به دنبال «نه»های خود در نظر بگیرید. به احتمال قریب به یقین، دلیل بی‌اعتنایی فرزندتان به هشدارها، این است که به ندرت مجازاتهای متناسب و منطقی به دنبال داشته‌اند. یک ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید «حرف باد هواست». البته صحبت و گفت‌وگو با کودک، اهمیت زیادی دارد. کلمات می‌توانند بسیار تأثیرگذار باشند و در صورت نامناسب انتخاب شدن، به احساسات فرد صدمه بزنند و اعتماد به نفس او را از بین ببرند. در هر صورت، اگر بگویید «نه»، ولی در دنبالهٔ آن از «وگرنه» و یا مجازاتهای تهدیدآمیز استفاده نکنید، در واقع با استفادهٔ نادرست از کلمه، آن کلمه (و احتمالاً بسیاری از کلمات دیگر) را بی‌اثر می‌سازید و ارزش «نه» به حدی پایین می‌آید که در تلاش شما برای تصحیح رفتار فرزندتان، بی‌اثر و بی‌ارزش می‌شود.

مدتی به حرفها و تذکرات خود دقت کنید و ببینید آیا بدون اینکه به مجازاتها اشاره داشته باشید، چندین و چند بار «نه»، «نکن» یا «بس کن» را بر زبان می‌آورید؟ همچنین اگر تهدید می‌کنید، چند بار آن را عملی می‌سازید؟ با این روش، طولی نخواهد کشید که کودک، شروع به نادیده گرفتن هشدارهایتان می‌کند.

۳

از کجا باید شروع کنیم

(به خاطر داشته باشید که یک‌شبه ره صدساله نتوان رفت)

ابتدا اجازه دهید دربارهٔ مفهوم اصطلاح «کودکِ باتربیت» به توافق برسیم. هر کودک تا رسیدن به پایان یک‌سالگی، دارای سطح معینی از کنجکاوی و علاقه برای بازی توأم با سکوت و آرامش است و بی‌انصافی است که به دریافتها و ادراکات کودک فعال و کنجکاو خود، برچسب رفتار «بد» بزنید. آنچه احتمالاً خطرناک و یا ناراحت‌کننده است، محل و زمان بروز رفتاری است که «بد» نامیده می‌شود. مثلاً وول خوردن در ضمن یک مراسم مذهبی در کلیسا، از نظر کودک ممکن است با بیست و پنج بار جابه‌جا شدن روی مبل، در هنگام تماشای یک برنامهٔ نیم‌ساعتهٔ تلویزیونی، تفاوت چندانی نداشته باشد. بحث تنها در مورد انجام عمل در محل و زمان نامناسب است.

به عبارت دیگر، ما می‌توانیم اصطلاح «باتربیت» را چگونگی واکنش کودک به خواسته‌های والدین یا سایر بزرگسالان تعریف و تفسیر کنیم. مثلاً آیا وقتی از فرزند نوپای خود می‌خواهید کتابها را

> **کودک باتربیت، کودکی است که هنگام قرارگرفتن در موقعیت مناسب، واکنش مثبتی به خواسته‌های والدینش نشان می‌دهد.**

از قفسه بیرون نریزد، او اطاعت می‌کند؟ ضمن اینکه سطح اطاعت ممکن است شاخص مناسب و بهتری برای رفتار «خوب» باشد، بهترین توصیف یک «کودک باتربیت»، توصیفی است که در آن نقش والدین در انتخاب و اصلاح محیط زندگی کودک، نشان داده شده باشد.

جزئیات، جزئیات و... قبل از شروع به حل مشکل، ابتدا باید آن را روشن و مشخص کرد. البته می‌دانیم که مسئلهٔ بزرگ این است که کودک، گویی «نه» گفتن شما را (مانندزمانی که می‌گویید همین الآن از این کار زشتت دست بردار!) درک نمی‌کند و به همین دلیل، شما به مطالعهٔ این کتاب تمایل پیداکرده‌اید. البته دامنهٔ این پرسش، بسیار گسترده است و به بررسی بیشتری نیاز دارد. با وجود اینکه من می‌توانم نصایح و روشهای کلی دربارهٔ کنترل و مدیریت رفتار کودک، در اختیار والدین قرار دهم، برای حل اصولی مشکل لازم است واردکنه ماجرا بشویم و موارد معین و مشخصی را بررسی کنیم. با تحلیل دلایل بدرفتاریهای فرزندتان، امکان یافتن راه‌حلهای مؤثری راکه هفته‌ها و حتی ماهها قابل استفاده خواهند بود، افزایش خواهیم داد.

بسیاری از والدینی که برای تصحیح رفتارهای نادرست فرزند نوپایشان، به من مراجعه می‌کنند تا به آنان کمک کنم، در این مورد ناامید و خسته هستند. ایشان که از آرامش و یکنواختی سال اول زندگی نوزاد، سرشار از سعادت و خوشی‌اند، ناگهان با به‌راه‌افتادن او و بروز کنجکاوی بی‌پایانش برای کشف و آزمایش چیزها، تغییر و تحول عظیمی در زندگی خود احساس می‌کنند و مانند خود شما، نمی‌دانند کار را از کجا باید شروع کنند. به نظر آنها هر نوع رفتاری نوعی چالش است. کودک زمانی که روی صندلی مخصوصش نشسته است، غذایش را بر زمین پرت می‌کند و یا بیرون از منزل، ناگهان به وسط خیابان می‌دود و در منزل هیچ

شیئی در ارتفاع پایین‌تر از یک متر، از دست او در امان نیست. مثلاً همین دیروز، ناگهان چگونگی استفاده از صندلی آشپزخانه به جای نردبان را آموخته است. وقت خواب، زمان کشمکش و تقلاست و خواب نیمروزی، گاهی هست و گاهی نیست و نیمی از دفعات خرید از سوپرمارکت، به قشقرق ختم می‌شود.

اولین قدم والدین برای رسیدن به اعتدال، نگاهی معکوس به گذشته است تا تمامی موفقیت خود را پیش رو بیاورند. در این قسمت، ما رفتارهای ناشایست کودک و شرایط بروزشان را بررسی می‌کنیم. ابتدا به عللی که به آسانی و به سرعت قابل برطرف شدن هستند، نگاهی می‌اندازیم و سپس برای رسیدن به بهترین نتایج، بر اصل موضوع متمرکز می‌شویم. با این روش، شما از سرعت بهبود یافتن امور، حتی قبل از بحث و گفت‌وگو دربارهٔ ایجاد حد و حدود و اِعمال مجازاتها، شگفت‌زده خواهید شد.

ابتدا اجازه دهید مشکل را به بخشهای کوچک‌تری تقسیم کنیم.

کدام رفتار بیش از همه شما را ناراحت می‌کند؟ پیشنهاد می‌کنم قلم و کاغذی بردارید و فهرستی تهیه کنید و بکوشید تا حد ممکن دقیق باشید. جملاتی مانند «او همیشه خیلی بدقلق است» و یا «هیچ وقت کاری را که از او می‌خواهم، انجام نمی‌دهد»، بسیار کلی‌اند. بعد از مطالعهٔ این کتاب و به‌کار بردن روشهای شرح داده‌شده، بی‌شک از شکایات فراوان شما کم می‌شود، اما فعلاً می‌خواهیم به اصل مطلب بپردازیم.

> **در مقایسه با رفتارهای نادرست کودک، جر و بحث شما با همسرتان دربارهٔ چگونگی کنترل و مدیریت فرزند نوپایتان، ممکن است مشکل بزرگ‌تری باشد.**

«دخترم وقتی روی صندلی غذاخوری‌اش نشسته است، غذا را به اطراف می‌پاشد»، «برای به خواب رفتن سر موقع تعیین‌شده، وقت ما را می‌گیرد»، «مرتب با دگمه‌های ضبط‌صوت بازی می‌کند»، «هر وقت به سوپرمارکت می‌رویم، اگر چیزی را که می‌خواهد، برایش نخرم، به شدت عصبانی می‌شود». اینها نمونه‌هایی از انواع شکایتهایی است که ما برای شروع به کار لازم داریم. البته برای حل معضل، به اطلاعات بیشتری دربارهٔ این موقعیتها نیاز داریم، اما فعلاً همین داده‌ها برای ما کافی است.

هنگام نوشتن فهرست، مسائل به قدری خارج از کنترل به نظر می‌رسند که پشت و روی یک برگ کاغذ، به آسانی و به سرعت از موارد نیازمند اصلاح و تغییر پر می‌شود. سعی کنید فهرست خود را به ده مورد یا کمتر محدود سازید. این اولین قدم برای اولویت‌بندی مسائل است. فهرست بیش از حد طولانی، موجب احساس درماندگی والدین خواهد شد.

حتی اگر تنها یکی از شما والدین احساس کنید که رفتار فرزندتان صحیح نیست، پدر و مادر هریک باید فهرستی جداگانه تهیه کنند. یکی از مشکل‌ترین وجوه داشتن فرزند، مشترک بودن این وظیفه است. در فصل ۴ (عملی کردن برنامه) چگونگی هماهنگ کردن دیدگاههای متفاوتتان را مورد بحث و بررسی قرار خواهیم داد، اما در موقعیت فعلی تهیه فهرستی جداگانه، می‌تواند در تشخیص اولویتهای واقعی به ما کمک کند.

چنانچه بخواهید موفق شوید، هر دوی شما باید با یکدیگر به توافق برسید. برای شروع کار، مشاهدات خود را روی کاغذ بیاورید.

رفتار بی‌ادبانه و رفتار دور از نزاکت را در فهرست خود نیاورید. اکنون فرصت خوبی برای اندکی تأمل و توافق بر سر مسائلی است که با تنبیه

نمی‌توان آنها را برطرف کرد. همان‌طور که قبلاً هم متذکر شده‌ام و بعداً نیز در همین فصل یادآوری خواهم کرد، اولویت اول باید ایمنی کودک باشد. هنگام انتخاب مجازاتهای متناسب، سلامتی و ادامه حیات کودک اولین دل‌مشغولی ما خواهد بود. محرک دوم، حفاظت از محیط زندگی در مقابل تلاشهای کودک برای انهدام آن است. در هر صورت، تنبیه کردن راه آموختن ادب و نزاکت به کودک نیست.

رفتار مؤدبانه، با الگوسازی بهتر یادگرفته می‌شود تا با تهدید و اِعمال مجازات.

بدون شک، شما هم کودکانی را دیده‌اید که بیش از حد باتربیت به نظر می‌رسند. «بله، خانم» ها، «بله، آقا» ها و «متشکرم» ها همه هاله‌ای تصنعی و دروغین دارند. دیدن چنین مواردی، شما را در مورد نحوهٔ رفتار والدین و وادار کردن کودکان به این کنشهای نمایشی، به تعجب و تفکر وامی‌دارد. هرگاه من یکی از این آدمکهای ماشینیِ بیش از حد باادب و باتربیت را می‌بینم، فکر می‌کنم زندگی در خانهٔ والدین این کودکان، نباید جذابیت چندانی داشته باشد.

گفته مرا اشتباه تفسیر نکنید. از نظر من ادب و نزاکت اهمیت بسیاری دارد، ولی صحبت کردن مؤدبانه می‌تواند به بعد موکول شود. در این مرحله، بعد از تحت کنترل گرفتن رفتارهای خطرآفرین کودک نوپا، برای منصرف و منع کردن رفتارهای بارز و ناخوشایندی مانند تف‌کردن غذا به داخل بشقاب، چند شیوه را بررسی خواهیم کرد.

چنانچه کودک شاهد رفتار حرمت‌شکنانه و بی‌احترامی شما با دیگران باشد، به احتمال زیاد او هم با انجام چنین رفتارهایی بزرگ خواهد شد. البته نمی‌توانم تضمین کنم که در صورت مؤدبانه و محترمانه بودن رفتار شما، کودک آنها را سرمشق خود قرار دهد، ولی در هر حال، این بهترین

روش ممکن است. یادآوری استفاده از کلماتی مانند «لطفاً» و «متشکرم» به کودک نوپا ضرری ندارد و حتی در مورد کودک بزرگ‌تر هم ممکن است گاهی تهدید به مجازات، به منظور یادآوری اهمیت رفتار مؤدبانه، ضروری باشد. البته فراموش نکنید که فرزند شما یک طفل نوپاست. بنابراین، اجازه دهید که فعلاً توجه خود را بر مسائل جدی‌تری که مشخصهٔ بارز گروه سنی کودک است و نیز آموختن رفتارهای مناسب به او، معطوف داریم.

مشکلات رفتاری چه زمانی رخ می‌دهند؟ اغلب کودکان بدرفتار، بیش از حد خسته هستند. کودکانی که کمبود خواب دارند، جار و جنجال بیشتری راه می‌اندازند. محققان دریافته‌اند که چنین کودکانی، به احتمال قوی به حوادثی که به مراقبتهای اورژانسی پزشکی نیاز دارد، بیشتر گرفتار می‌شوند. متخصصان اعصاب و روان نیز دریافته‌اند که بیش‌فعالی[1]، حواس‌پرتی[2] و کم‌توجهی، علائمی که ما آنها را معمولاً با اختلالات کمبود توجه (ADD و ADHD) مرتبط می‌دانیم، در کودکان دارای کمبود خواب، احتمال بروز بیشتری دارد.

ارتباط بین خواب و رفتارهای گوناگون دورهٔ کودکی، در طول سی سال طبابت در زمینهٔ کودکان، به قدری برایم روشن شده است که به نوشتن کتابی در این مورد وادار شده‌ام (آیا فرزندم بیش از حد خسته است؟). کمک به فرزندتان برای ایجاد عادات طبیعی خواب، احتمال شکست بسیاری از روشهایی را که برای گفتن «نه» به‌کار می‌رود، به سادگی از بین می‌برد. با مطالعهٔ این کتاب، شما چگونگی پیشگیری از خستگی فرزندتان را در برنامهٔ کنترل و مدیریت رفتار، خواهید آموخت.

---

1. hyperactivity
2. distractivity

حالا به فهرست شما در مورد رفتارهای ناشایست برگردیم و نگاهی به زمان احتمال وقوع آنها بیندازیم. احتمالاً دریافته‌اید که امکان بروز بسیاری از این رفتارها در حدود ظهر و یا بعدازظهر بیشتر است. زیرا در این مواقع، کودک خسته است. بداخلاقی و ناسازگاری کودک، از ابتدای صبح و نیز بیدارکردن اجباری او برای رفتن به مهد، نشانه‌های دیگری از لجاجت به علت خستگی بیش از حد کودک است. موقع گفت‌وگو دربارهٔ اولویتها و راه‌حلها، مشکل کمبود خواب را نیز مورد بحث قرار خواهیم داد. فعلاً مشاهدات خود دربارهٔ زمان بدرفتاریهای کودک را به خاطر بسپارید و اجازه دهید به جست‌وجوی سرنخهای این رفتارها بپردازیم.

رفتارهای نادرست در چه مکانهایی رخ می‌دهند؟ آیا احساس می‌کنید که از لحظهٔ بیدار شدن کودک در صبح تا زمان خوابیدن او در شب، با او کلنجار می‌روید و یکی به دو می‌کنید، اما در صحبت با مربیان مهدکودک، ایشان از گفته‌های شما شگفت‌زده می‌شوند؟ بر اساس گفتهٔ آنان، کودک شما بسیار رام و مطیع است و به ندرت حد و مرزها و قوانینی را که در آنجا حاکم است، می‌آزماید و از آنها تخطی می‌کند. آیا این امر فقط به زمان‌بندی مربوط می‌شود؟ آیا تنها این است که مربیان مهد، هنگامی که کودک خوب استراحت کرده و سرحال است، با او سروکار دارند و زمانی که کودک به منزل وارد می‌شود، دیگر بیش از حد خسته شده است؟ و یا آیا برنامه‌های کنترل و مدیریت رفتار در مهد، بهتر از منزل اِعمال می‌شود؟

از طرفی دیگر، شاید شما برای وادارکردن کودک به درک معنی «نه»، مشکلی نداشته باشید، اما از نظر مربیان مهد، فرزندتان دارای اخلاقی تهاجمی و پرخاشگر است و حتی شاید به شما اولتیماتوم دهند که در صورت تغییر نکردن رفتار کودک در آتیه نزدیک، باید به جست‌وجوی

مهد دیگری بپردازید که در چنین صورتی، احتمالاً شما به قدری به این رفتارهای نادرست خو گرفته‌اید که آنها را به عنوان رفتار طبیعی و عادی پذیرفته‌اید.

البته به احتمال قوی‌تر، اشکال در مهد کودک است. شاید نسبت تعداد مربیان به تعداد کودکان، در نظر گرفته نشده باشد. شاید وارد شدن کودک جدیدی به گروه، فرزند شما را از گوشهٔ امن و آرامَش به کنج عزلت رانده باشد. ما در فصلهای ۳، ۴ و ۵ دربارهٔ کنترل و مدیریت رفتارهای ناشایست، با جزئیات کامل صحبت خواهیم کرد، اما فعلاً به جمع‌آوری شواهد برای کمک به تدوین و تنظیم طرح و برنامه‌مان می‌پردازیم.

آیا احتمال بدرفتاری فرزند نوپایتان در منزل پدربزرگ و مادربزرگ، در سوپرمارکت یا در گروه همبازیها بیشتر است؟ دلیل این واکنشها شاید این باشد که او در ساعاتی از روز که بیش از حد خسته است و در نتیجه قادر به کنترل رفتار خود نیست، به این مکانها برده می‌شود. راه‌حل ساده، تغییرِ زمان این دیدارهاست؛ به‌گونه‌ای که این برنامه‌ها بعد از استراحت کودک، در هنگام سرحال و بانشاط بودن او انجام شوند. البته ممکن است در این مکانها عواملی وجود داشته باشد که باعث تشدید مشکل رفتاری کودک باشد. آیا جمعیت زیادی در محل حضور دارد؟ آیا محیط پرسروصدا و یا خیلی گرم است؟ آیا بین همبازیها، کودک خشن و قلدری هست؟ با مطالعهٔ این کتاب، توضیح مناسب این رفتار را پیدا خواهید کرد، اما فعلاً به شما پیشنهاد می‌کنم که فرزندتان را از محیطهای مشکل‌آفرین دور نگهدارید.

رفتار نادرست از چه زمانی شروع شد؟ احتمالاً از وقتی فرزندتان از یک نوزاد ناتوان، به کودک نوپایِ قادر به راه رفتن و دویدن و تبدیل کردن کلمات به حالت پرسشی، این رفتارها به تدریج بروز کرد. همراه با مهارت

یافتن، نوعی گرایش طبیعی برای آزمودن حدود و مـرزها پـدید مـی‌آید. شما به عنوان پدر یا مادر کودک نوپا، باید آمادگی لازم برای روبه‌رو شدن با مجموعه‌ای از رفتارهای تازه را داشته باشید که البته همهٔ آنـها جـالب توجه و بامزه و یا دلیلی برای فخرفروشی و مباهات شما نیستند.

در هر صورت، بعضی از فورانهای رفتاری ممکن است نتیجهٔ تغییراتی در محیط زندگی کودک باشند. مثلاً آیـا از وقـتی بـرنامهٔ کـاری شـما یـا همسرتان تغییر کرده است، جار و جنجال فرزندتان بیشتر شده؟ حتی اگر مجموع زمان کاری شما تغییر نیافته باشد، تغییر در زمان غـیبت شـما از منزل، ممکن است بر نیازهای عاطفی فرزندتان منطبق نباشد. از طرفی، تصور نکنید فقط به این علت کـه مـدت طولانی‌تری در مـنزل هسـتید، واکنشهای اولیه فرزندتان مثبت خواهد بود.

آیا بعد از شروع مهد و یا تغییر مربیان او، رفتارهای کودک بدتر شده است؟ آیا تولد، مرگ (حتی مرگ حیوانات خانگی)، جدایی یا بیماریهایی در بین فامیل و افراد خانواده وجود داشـته است؟ کـودکان و مـخصوصاً کودکان نوپا، نسبت به فشـارهای ضـمنی و غـیرمستقیم بسـیار حسـاس هستند. آیا اخیراً میهمان داشـته‌ایـد؟ حـضور بـیگانه‌ها در مـنزل، حـتی میهمانان دعوت‌شده، می‌تواند بسـیار اعـصاب‌خردکن و مـضطرب‌کننده باشد. رابطهٔ بین بعضی تغییرات محیطی و رفتار کودک، ممکن است برای من و شما توجیهی نداشته باشد و این تنها یکی از چیزهایی است که کار با کودکان نوپا را تا این حد «جالب توجه» می‌سازد.

کدام فرد از نزدیکانتان در فهماندن «نه» به کودک نوپا مشکل بیشتری دارد؟ این فرد ممکن است شما باشید. زیرا در تمام طول روز در مـنزل مجبور به مقابله با بسیاری از رفتارهای ناشایست کودک هستید؛ به‌گونه‌ای که تهدیدهای شما معنی خود را از دست داده است. وقتی بارها و بارها

می‌گویید «نه، اونجا نرو!»، «نه، اونو بذار زمین!»، «نه، حالا وقت خوابته!»، عاقبت خودتان هم نسبت به ارزش گفته‌هایتان تردید خواهید کرد. اگر نتوانید مجازاتهای متناسب و بامعنا پیدا کنید، کودک ممکن است دیگر به حرف شما گوش ندهد. از سویی دیگر، همسرتان اگرچه تا حدودی خسته، حداقل با دیدگاهی تازه و یا لحنی جدید و ظرفیت تحملی دو برابر شما، به معرکه وارد می‌شود و ناگهان فرزند نوپای شما که تا نیم‌ساعت پیش تمام تهدیدهایتان را نادیده می‌گرفته است، واکنش نشان می‌دهد. چنین حالتی بسیار عذاب‌آور است و شما را مضحک و ابله جلوه می‌دهد، ولی چنین وضعیتی همیشه پیش می‌آید.

از طرف دیگر، بعید نیست شما همان فردی باشید که پس از یک روز کار طولانی در اداره، به قدری خسته به منزل می‌رسد که نمی‌داند آیا توان بازی با فرزند خود را دارد یا نه. البته سرانجام این کار را خواهید کرد. در هر صورت، وقتی برای سومین بار ناچار می‌شوید بگویید «نه، نمی‌تونی امشب برای شام پفک بخوری»، توان خود را از دست داده، تسلیم می‌شوید و این تسلیم شدن، موجب می‌شود به شما برچسب عضو بی‌اراده و ضعیف‌النفس خانواده زده شود. در این صورت، شما فردی خواهد بود که کودک هنگام خواستن چیزی در فهرست ممنوعه، به او مراجعه می‌کند.

بررسی این تفاوتها بر اساس جنسیت، جذاب و جالب توجه است. بسیاری از مردان با صدایی بم و نیرومند که ممکن است تهدیدی نیز در آن نهفته باشد، به مقابله برمی‌خیزند. مردان، اغلب تأثیر اولیه ایجاد می‌کنند؛ هرچند شاید برای عملی کردن تهدیدهایشان، اصلاً آمادگی نداشته باشند. بزرگ‌تر بودن اندام شخص، همیشه به معنای بهتر و بااراده و ثابت‌قدم‌تر بودن وی نیست، اما فرزند نوپایتان ممکن است ابتدا نتواند این مسئله را تشخیص دهد. البته عاقبت او توانایی پدر برای عملی کردن یا

عدم پیگیری تهدیدهایش را درک خواهد کرد. تا آن زمان، او در مقابله با شعارهای پدر تردید می‌کند. البته ما همگی زنانی را می‌شناسیم که صدا و حرکات بدنی آنان، کودکان نوپا و رانندگان کامیون را یکسان تحت فرمان قرار می‌دهد. مادرم یکی از این زنان بود.

بدون در نظر گرفتن جنسیت، بی‌شک شما و همسرتان روشهای تربیتی متفاوتی دارید. شما ممکن است فردی باشید که محدودیتهای بیشتری پیش روی کودک قرار می‌دهد و نیز شاید عملی کردن مجازاتها به نظرتان ساده‌تر برسد. شاید هم همسرتان بیشتر بچه را تنبیه کند. این اختلافها را فعلاً به عنوان فرض می‌پذیریم و از در نظر گرفتن آنها به عنوان نکات برجسته، خودداری می‌کنیم. شاید «نه» گفتن برای همسرتان آسان‌تر باشد، اما این باعث نمی‌شود که او پدر یا مادر بهتری باشد.

هدف ما در درازمدت، ایجاد نوعی برنامهٔ انضباطی ایمن، منطقی و مؤثر است که شما و همسرتان در استفاده از آن به توافق برسید و آن را برای کمک به رشد سالم و شادمان فرزندتان به‌کار ببرید. نشانه رفتن انگشت اتهام به سوی فرد دیگر، کمک مؤثری برای رسیدن به این هدف به ما نمی‌کند. در فصل ۴ دربارهٔ چگونگی حل اختلاف در روشها، صحبت خواهیم کرد.

رفتار نامناسب، چند وقت یک‌بار اتفاق می‌افتد؟ پاسخ به این پرسش، در اولویت‌بندی بعدی به شما کمک خواهد کرد. اگر کودک دوست دارد لباسهایش را بیرون بیاورد و برهنه در منزل بچرخد، چنانچه این رفتار چند هفته یک‌بار اتفاق بیفتد می‌توانیم با این کار موافقت کنیم. این کار یک مشکل رفتاری و نیازمند توجه فوری به حساب نمی‌آید، ولی اگر کودک هربار که چشم شما را دور می‌بیند، برهنه می‌شود، این رفتار او نادرست است و فوراً باید به آن توجه شود؛ حتی اگر در فهرست شما، نسبت به

رفتارهای مرتبط با ایمنی، مثلاً دویدن وسط خیابان یا بالا رفتن از کابینت آشپزخانه، در اولویت پایین‌تری قرار داشته باشد.

* * *

حالا دیگر شما فهرست خود را تکمیل کرده‌اید. فعلاً اجازه دهید آن را کنار بگذاریم و نگاه بیشتری به دلایل رفتار نادرست فرزندتان بیندازیم. هنگام اولویت‌بندی و در زمان تنظیم محدودیتها، دوباره به آن مراجعه خواهیم کرد.

چرا فرزندتان بدرفتاری می‌کند؟

اجازه دهید تمام جوانب را بررسی کنیم. شما فهرستی از رفتارهای نادرست کودک خود فراهم آورده و زمان، محل و دفعات تکرار آنها را مشخص کرده‌اید. این مشاهدات چندین نکته دربارهٔ دلایل رفتار ناشایست کودک، در اختیار ما قرار داده است.

اغلب کتابهایی که در مورد رفتار کودکان نوپا نوشته شده‌اند، در حد بسیار محدود و ناچیزی به کودک و رفتارهای نادرست او پرداخته‌اند. نویسندگان این کتب، احتمالاً بیم داشته‌اند که در صورت کندوکاو عمیق در مورد نقش والدین در رفتارهای ناشایست کودک نوپا، منتقدانه و «قضاوتگرانه» عمل کنند. متأسفانه، با مطرح نکردن مسائلی که پاسخ به آنها می‌تواند مشکل باشد، این گروه از نویسندگان ممکن است نتوانند به پاسخهای مشکلات انضباطی خانوادهٔ شما دست یابند.

فرزند شما در خلاء پرورش نمی‌یابد. او پدر و مادری دارد که احتمالاً هر دو بیرون از منزل کار می‌کنند و باید با طیف وسیعی از عوامل استرس‌زا در طول روز روبه‌رو شوند. ما این بخش از واقعیتها را در بررسیهای خود نادیده نمی‌گیریم و من از پیشنهاد ایجاد تغییراتی در نحوهٔ

سازماندهی زندگی و اولویت‌بندی وقت‌تان، در صورتی که بدانم پرورش فرزند را برای شما آسان‌تر و روان‌تر می‌سازد، خودداری نخواهم کرد و از این کار ابایی نخواهم داشت. لطفاً پیشنهادها و اظهارنظرهای مرا داوری کردن و صدور حکم تلقی نکنید. خواهش من از شما در مورد بررسی نقشتان در رفتار ناشایست فرزندتان، به این انگیزه نیست که شما لزوماً یکی از عوامل و مسببین اصلی این نوع رفتارها هستید. همچنین، نیتم این نیست که بگویم شما یا هر پدر و مادر دیگری، در تلاش برای یادگیری چگونگیِ «نه» گفتن، پدر یا مادر نالایقی هستید.

افراد و موقعیتهای دیگر را نیز بد نیست در بررسیها و کندوکاوهای خود مد نظر قرار دهیم. اگر فرزندتان به مهد کودک می‌رود، باید با بزرگسالان متعدد و نیز با کلاسی مملو از کودکان نوپای دیگر، ارتباط متقابل پیدا کند. ممکن است کودک دارای خواهر یا برادر دیگری باشد که طبیعتاً باید فضای منزل و نیز توجه والدین را با او تقسیم کند و شریک شود. احتمالاً پدربزرگ و مادربزرگی دارد که در مراقبت از او سهیم هستند. تمام این افراد و محیطهای مربوطه می‌توانند بر رفتار کودک مؤثر باشند. به محض اینکه دلیل کارها (و رفتارهای نادرست) کودک خود را دریابید، می‌توانید تغییراتی در محیط اطراف او ایجاد کنید که محدودیتها را منطقی‌تر و اعمال مجازاتها را به اتفاقاتی نادرتر تبدیل کند.

افسانهٔ کودک نمونه. یکی از خوشایندترین جنبه‌های کار با کودکان خردسال، ساده بودن نیازهای آنها و پیچیدگی بسیار کمتر واکنشهای آنان نسبت به کودکان بزرگ‌تر و بزرگسالان است. البته عدم پیچیدگی را به معنای یکسانی و یکدستی رفتار بچه‌ها در نظر نگیرید. فرزند شما نسبت به کودک دیگر در مهد، به همان اندازه متفاوت است که شما و همسرتان با یکدیگر. اگرچه اغلب پسربچه‌های دوساله عاشق و دیوانهٔ

ماجراجویی هستند، پسر شما ممکن است خجالتی باشد و فقط با بلندتر شدن صدای شما، به آسانی از انجام کارش دست بردارد. پسر شما شاید هنگام خستگی، بیش از حد قشقرق به راه بیندازد. در حالی که کودک همسایه، به آرامی روی مبل چمباتمه می‌زند و به خواب فرو می‌رود. ممکن است لازم باشد مطلبی را هفت مرتبه تکرار کنید تا کودک سه‌ساله‌تان آن را درک کند، در حالی که به نظر می‌رسد خواهرزادهٔ شما، همان بار اول مفهوم مورد نظر را درمی‌یابد. هر کودک، مجموعهٔ منحصر به فردی از تواناییها و نقاط ضعف است. پدر و مادرهایی که بیش از یک فرزند بزرگ کرده‌اند، به شما خواهند گفت که چیزی به نام کودک دوسالهٔ نمونه وجود ندارد.

وقتی نوبت به تعیین محدودیت و حد و مرز برسد، ما مجدداً به موضوع منحصر به فرد بودن کودک خواهیم پرداخت. در اینجا اجازه دهید بپذیریم که تنها تشابه بین کودکان نوپا، سن آنان است.

کنجکاوی. اگرچه کودک برای جلب توجه، گاهی عمداً دست به اعمالی می‌زند، انگیزهٔ اغلب کارهای نادرست او، میل به کشف دنیای پیرامونش است. از زمان تولد تا حدود یک سالگی، روح کودک در جسم بی‌تحرکی محبوس است، ولی همین‌که شروع می‌کند به چهار دست و پا راه رفتن، دنیای او وسعت می‌گیرد و گسترهٔ وسیعی از موضوعها و فرضهایی برای ماجراجویی را شامل می‌شود. کودک کنجکاو میل دارد تمام اشیای اطرافش را لمس و مزه کند و با آنها ور برود. متأسفانه، محیط اطراف کودک همیشه مناسب این‌گونه کارها نیست.

او وارد یکی از پرفراز و نشیب‌ترین نمودارهای یادگیری - به نام زندگی - شده است. این را در نظر داشته باشید که کودک، تجربهٔ شخصی خود را به پذیرفتن حرفهای شما ترجیح می‌دهد. تردیدی نیست که

نمی‌توانید به او اجازه دهید همه چیز را خودش تجربه کند. اتوی داغ می‌سوزاند و بازی در خیابان می‌تواند مرگ‌آور باشد. شما باید برای ایمن نگهداشتن او، محدودیتهایی ایجاد کنید و البته باید در انتظار چالش او با این قوانین باشید؛ زیرا کودک هنوز اهمیت آنها را درنیافته است.

کودک به علت کنجکاوی، رفتارهای نادرست خواهد داشت. او نمی‌تواند همیشه پیامدهای کنجکاوی‌اش را پیش‌بینی کند.

آیا کودک بیش از حد خسته است؟ اگر کودک پستانک (یا انگشت شست) در دهان، سرگردان در اطراف قدم می‌زند و یا باید همیشه پتو یا شیء پشمالوی مورد علاقه‌اش را همراه داشته باشد و یا اگر به محض قرارگرفتن در خودروی در حال حرکت، به خواب فرومی‌رود، بدانید که کمبود خواب دارد. اگر بخواهید سرصبح و یا در طول روز، او را از خواب بیدار کنید، به او فرصت نخواهید داد کم‌خوابیهایش را جبران کند. اگر کودک با درد پا شبها از خواب بیدار می‌شود یا مکرراً خوابهای آشفته می‌بیند، بیش از حد خسته است. اگر کودک دوساله کمتر از سیزده ساعت (مجموع خواب شب و چرتهای طول روز) می‌خوابد، بدانید که به خواب بیشتری نیاز دارد. کودک سه‌ساله حداقل باید دوازده ساعت بخوابد.

به دلیل مشاهداتم در ضمن طبابت و دریافت این نکته که بیش از سه‌چهارم بیمارانم خواب کافی ندارند، مطمئن هستم شما هم حداقل یکی از نشانه‌های کمبود خواب را در کودک خود مشاهده کرده‌اید. هنگام بحث دربارهٔ اولویت‌بندی راهکارهای خواب، به این موضوع مهم خواهیم پرداخت.

آیا وقت کافی و مناسب برای بودن در کنار فرزند نوپایتان دارید؟

علاوه بر اینکه کمبود خواب و کنجکاوی طبیعی، به احتمال زیاد علل رفتار ناشایست کودک نوپایتان است، نباید اهمیت وقت و توجه فردی شما نسبت به او نیز نادیده گرفته شود. اگرچه به نظر می‌رسد در نوجوانی، محرک اولیه فرزندتان فشارهای گروه همسالان است، رأی و نظر شما نسبت به او، همیشه برای فرزندتان مهم است. او می‌خواهد رفتارش از طرف شما مورد تأیید قرار گیرد و در صورت برآورده نشدن این انتظارات، حتی توجه منفی شما هم او را ارضا خواهد کرد.

کودکان خردسال، تفکری عینی و عملی دارند و خیلی فوری باید آنها را راضی و خشنود کرد و نمی‌توان این امر را به تأخیر انداخت. این یعنی اینکه شما برای پرداختن و توجه کافی به او، باید همیشه آماده باشید. شما نمی‌توانید توجه‌تان را از راه دور برای کودک پست کنید و یا یک تماس تلفنی را جایگزین آن سازید. حتی اگر با کودک خود در یک اتاق باشید، او می‌تواند دریابد که حواس و ذهن شما در جای دیگری سیر می‌کند.

این واقعیت برای آن عده از ما که شاغل هستیم، مخصوصاً در بیرون از منزل، مشکل‌ساز است. تعداد کمی از کودکان قادرند بیاموزند که نیازهای خود را تا وقتی برای پرداختن به آنان فرصت داشته باشیم، به تأخیر بیندازند، اما هر کودک دارای ظرفیت مخصوص به خود است. وقتی برای بازی با کودک یا آرامش بخشیدن به او و یا حتی پذیرفتن و اعتنا کردن به وجودش، فرصت نداشته باشیم، شک نکنید که رفتارهای ناشایستی از او سر خواهد زد. کودک نوپا ممکن است از بی‌توجهی شما به خود عصبانی و خشمگین و یا ناراحت و غصه‌دار شود. در هریک از این دو حالت، واکنش رفتاری او ممکن است قشقرق شدید، گوشه‌گیری لجوجانه و یا پرداختن به کارهای خطرناک باشد.

در چند سال اخیر، اصطلاح نامناسب و بی‌موردِ «وقتِ باکیفیت» بر

سر زبانها افتاده است. البته کاربرد وسیع این اصطلاح، نشان‌دهندهٔ هوشیاری بسیاری از والدینی است که توجه کافی به کودکانشان نشان نمی‌دهند. ایشان امیدوارند که بهینه‌سازی کیفیت زمانی که با فرزندشان می‌گذرانند، جایگزین کمبود طول و مدت زمان گردد.

دو اشکال بر این نوع توجیه وارد است. اول اینکه توجه والدین به کودک، مانند مقدار غذاست. درگرسنگی شدید، مصرف یک سیب قرمز با کیفیت بسیار عالی، به اندازهٔ خوردن سه سیب لک‌دار، گرسنگی را برطرف نمی‌کند. به عبارت دیگر، چنانچه کودک به توجه نیاز داشته و یا خواهان آن باشد، زمان بسیار کوتاه ولی با کیفیت خوب، مشکل را حل نمی‌کند.

مشکل دوم این است که معمولاً والدین در مورد «وقتِ با کیفیت» نظر می‌دهند و نه فرزندان آنان. مثلاً اغلب کودکان خردسال، صبح زود از خواب بیدار می‌شوند و روز را به سرعت شروع می‌کنند و با رسیدن به بعدازظهر، دیگر بخش خوب اوقات خود را پشت سر گذاشته‌اند. در ساعت پنج بعدازظهر، بسیاری از کودکان نوپا به قدری خسته‌اند که حتی نمی‌توانند شام چندانی بخورند. حال اگر شما ساعت ۶:۳۰ عصر به خانه برسید و توقع داشته باشید که «اوقات خوبی» با فرزند دوساله‌تان داشته باشید، حداقل از دیدگاه کودک، فرصت این کار را از دست داده‌اید. در پایان روز، کودک احتمالاً بسیار خسته و بدقلق است؛ حتی اگر شما یکی از همبازیهای مورد علاقه‌اش باشید. گاهی نیز کودک ممکن است تحریک و برانگیخته شود و دوره‌ای از فوران ناگهانی و بی‌موقع انرژی داشته باشد که خواب او را از ساعت مناسب همیشگی به تأخیر بیندازد.

این کودک شماست که باید نوع «وقتِ با کیفیت» را تعریف و تعیین کند.

متأسفانه برآورده کردن انتظار و توقعات کودک همیشه در برنامهٔ شما نمی‌گنجد. چنانچه به‌تازگی رفتارهای ناشایست فرزندتان زیاد شده باشد، به چگونگی تقسیم و تخصیص وقت خود نگاهی بیندازید. آیا بیشتر اوقات خود را بیرون از منزل سپری می‌کنید؟ آیا دیروقت به منزل برمی‌گردید؟ آیا وقتی در منزل هستید و هنگام بازی با فرزندتان، تلفن مرتب زنگ می‌زند و یا رسیدن میهمانان، موجب اختلال در بازی می‌شود؟ «وقتِ با کیفیت» به این معنا نیست که شما دو نفر باید نسبت به هم کنش و واکنش داشته باشید. گاهی ممکن است کودک در ضمن بازی با کامیونش، همین‌که می‌تواند شما را در گوشه‌ای از اتاق ببیند، راضی و قانع باشد.

تغییر برنامه‌ها آسان نیست، اما ممکن است بخش مهمی از راه‌حل برطرف کردن رفتار ناشایست کودکتان باشد. اگر قشقرقهای کودک، تقاضایی برای توجه بیشتر والدین به او باشد، باید «وقت با کیفیت» بیشتری برای کودک در نظر بگیرید. البته به خاطر داشته باشید که این فرزندتان است که کیفیت وقت را تعیین می‌کند.

آیا بدرفتاری کودک ممکن است به علت بیماری او باشد؟ تصور کنید چه حالی به شما دست می‌دهد اگر یک روز صبح بعد از اینکه کودک خود را به عنوان تنبیه چندین بار به اتاقش فرستادید، او صبحانه‌اش را بالا بیاورد و متوجه شوید که تب مختصری هم دارد. حتماً تابه‌حال این وضع برایتان پیش آمده است و عجیب نیست اگر باز هم اتفاق بیفتد.

بیماری گاهی بدون علامت و یا با پیش‌آگاهی بسیار ناچیزی بروز می‌کند. در چنین مواقعی، خود را مقصر ندانید. همهٔ ما گاهی فرزندانمان را به علت رفتارهایی که بعداً علائم بیماری شناخته شده‌اند، مجازات کرده‌ایم.

از چنین موقعیتهای ناخوشایندی می‌توان تجربه اندوخت. اگر می‌بینید کودک روزهای متوالی، مثلاً یک هفته و یا حتی بیشتر، بداخلاق و بدقلق است، هرچند به اندازهٔ کافی می‌خوابد، زمان مراجعه به پزشک متخصص کودکان است. احتمالاً شما بیماری مزمن، ولی نسبتاً ضعیف و تحلیل‌برنده و ناراحت‌کننده کودک را تشخیص نداده‌اید. بد نیست آخرین باری را که بیمار بوده‌اید و اینکه چه احساس و رفتاری داشتید را به خاطر بیاورید.

تمام عفونتها با تب بالا و جلب توجه‌کننده همراه نیستند. برای مثال عفونتهای مجاری ادراری، یک مشکل شایع بین دختران، ممکن است با علائم موجود در کودکان بزرگ‌تر، مانند سوزش هنگام دفع ادرار و یا تکرر ادرار، همراه نباشد. در حقیقت، بداخلاقی و بدقلقی ممکن است فقط نشانه‌های بارز بیماری باشند.

اگر گوش یا سینوسهای کودک دچار عفونت مزمن باشد، احتمالاً از درد شکایت نمی‌کند و تب نخواهد داشت. بخشی از علت این است که کودک کلمات مناسب برای شرح دقیق و صحیح درد و احساس خود را نمی‌داند. حتی عده‌ای از ما بزرگسالان که سالهاست از عهده بیان افکار و نیّات خود برمی‌آییم، گاهی قادر به یافتن کلماتی برای بیان احساس ناخوش خود نیستیم.

هنگام مراجعه به پزشک اطفال، وضعیت را کاملاً شرح دهید و بگویید که رفتار کودک اخیراً مشکل‌ساز بوده است و اینکه میل دارید قبل از تعیین محدودیت و اعلام هشدار و تهدیدهای انضباطی به او، از سلامت کامل کودک خود اطمینان یابید. پزشکتان بعد از معاینهٔ کودک، احتمالاً در مورد سلامتی و همچنین توانایی کودک برای درک حد و مرزهای متناسب با سن و نیز واکنش نشان دادن به یک راهکار مشخص توأم با مجازاتهای منطقی، به شما اطمینان خاطر خواهد داد.

آیا شما افسرده هستید؟ هنگام بررسی دلیلِ دشواریِ گفتنِ «نه»، این سؤال را از شما پرسیده بودم. علت پرسش مجدد این است که شاهد بوده‌ام والدین افسرده، از رفتارهای فرزندانشان گله و شکایت بیشتری دارند و علت این امر را تمرکز افراد افسرده بر موارد منفی می‌دانم. در چنین حالتی، والدین افسرده ممکن است بدرفتاریهای فرزندانشان را رفتار سلطه‌گرانه تعبیر کنند. در حالی که اغلب اوقات، کودکان رفتار مناسبی دارند. در صورتِ افسرده بودن یکی از والدین، به نظر می‌رسد که بعضی کودکان رفتار ناشایست بیشتری از خود نشان می‌دهند.

اگر دارای سابقهٔ افسردگی هستید و یا داشتن افکار شاد و مثبت به نظرتان مشکل می‌آید، در این باره با پزشک خود صحبت کنید. البته وضعیت روحی شما می‌تواند بر مشکلات رفتاری فرزندتان اثر داشته و یا نداشته باشد، ولی بدون شک تلاش شما برای حل آنها را دشوار می‌سازد.

آیا وضعیت زناشویی متزلزلی دارید؟ گروهی از دانشمندان بر این باورند که مدتها قبل از اینکه ما انسانها زلزله را احساس کنیم، حیوانات می‌توانند ارتعاشات نهانی و نهفتهٔ زمین را حس کنند. کودکان نوپا نیز از توانایی مشابهی برای تشخیص نارضایتی از زندگی زناشویی، مدتها قبل از عیان شدن آن بر خود والدین، برخوردارند.

فرزند شما ممکن است شاهد جدل و جر و بحث شما و همسرتان بوده و یا نبوده باشد، اما قادر است انرژی منفی موجود در محیط را احساس کند. بعضی کودکان نوپا، هنگام احساس تزلزل در اوضاع خانواده، سمج می‌شوند، به والدین خود می‌چسبند و ملاقات افراد ناآشنا، باعث اضطرابشان می‌شود. عده‌ای دیگر با برپایی جار و جنجالهای مکرر و یا فورانی از رفتارهای خطرناک، واکنش نشان خواهند داد.

حتی اگر عقیده ندارید که بدرفتاریهای فرزندتان نتیجهٔ مشکلات شما با همسرتان است، بهتر است هرچه زودتر از افراد متخصص در این زمینه کمک بخواهید. پزشک اطفالتان احتمالاً می‌تواند مشاور خانوادهٔ معتمدی به شما معرفی کند تا مشکلات واقعاً جزئی، قبل از وارد آوردن صدمهٔ عمیق و شدید بر روابط خانوادگی، برطرف شوند.

کاربرد عملی «نه» و سایر روشهای کنترل و مدیریت رفتار



جلب توجه کودک به چیزی دیگر، گفت‌وگو و پاداشها تا حدودی مؤثر است. شاید شنیده باشید که بهترین روش کنترل و مدیریت رفتار با کودک، معطوف کردن توجه او به طرف رفتار مناسب، شرح علت نادرست بودن رفتار اولیه و سپس اعطای پاداش در ازای رفتار شایسته است. این روشها به دلیل منطقی بودن قابل درک هستند و بیشتر اوقات تأثیرگذارند. مشکل از اینجا پیدا می‌شود که شما نیز مانند اغلب والدین، احتمالاً با موقعیتهای مختلفی مواجه شده‌اید و دیده‌اید که توصیه‌های گفته‌شده، چندان تأثیری در پیشگیری از رفتارهای نادرست کودک ندارند.

اگر کودک نوپای آرام، مطیع و غیرماجراجویی دارید (اوه بله، چنین کودکانی وجود دارند)، جلب توجه او به چیزی دیگر، گفت‌وگو و تقویتهای مثبت، مؤثر خواهد بود. با وجود این، اگر کنترل رفتارهای کودکتان به این آسانی میسر می‌شد، احتمالاً این کتاب را برای مطالعه در دست نمی‌گرفتید. البته از بعضی راهکارهای ذکرشده که شاید همیشه هم برای شما مفید نباشند، نباید چشم‌پوشی کنید. این روشها می‌توانند در برنامهٔ انضباطی شما جایی داشته باشند. اجازه دهید چند لحظه‌ای نقاط قوت و ضعف آنها را بررسی کنیم.

جلب توجه کودک به چیزی دیگر: چه مدت می‌توانید یک قدم از کودک جلوتر باشید؟ اغلب متخصصان اصلاح رفتار، می‌گویند اولین قدم در کنترل و مدیریت رفتار کودک نوپا، جلب توجه او از فعالیت خطرناک، به فعالیتی معقول‌تر است. مثلاً اگر کودک شروع به بازی و کشیدن سیمهای پشت رایانه می‌کند، توصیه می‌شود او را از آنجا بلند کنید، به قسمت دیگری از اتاق ببرید، روی فرش بنشانید و یکی از اسباب‌بازیهای مورد علاقه‌اش را در اختیار او قرار دهید.

اگر بعد از چند دقیقه بازی با اسباب‌بازی، دوباره به بازی با سیمها بپردازد، او را دوباره از آنجا بردارید، در گوشه دیگری بنشانید و اسباب‌بازی دیگری به او بدهید. اگر این هم مؤثر نبود، وسیلهٔ دیگری از قبیل مکعبهای بازی برای او پیدا کنید. چنانچه بعد از چند بار تکرار این عمل و استفاده از تمام اسباب‌بازیها به نتیجه نرسیدید، مرحلهٔ بعدی، بردن کودک به حیاط یا به پارک است. تغییر منظرهٔ پیش رو، ممکن است بالاخره مؤثر واقع شود.

اگر روش جلب توجه کودک به چیز دیگری را آزموده باشید، می‌دانید که بعضی روزها مؤثر خواهد بود و بعضی روزها نه. اگر وسوسه سیمهای ممنوعه بسیار قوی باشد، بدانید که با یک زورآزمایی با اراده مواجه شده‌اید. البته در چنین اوقاتی، چنانچه خیلی خسته بوده و یا در تلاش برای تلفن زدن به یک دوست باشید، شاید وقت کافی و یا توان ادامهٔ جست‌وجو برای یافتن اسباب‌بازی مورد علاقهٔ کودکتان را نداشته باشید. همچنین اگر در آپارتمان زندگی می‌کنید و یا هوا بارانی است، امکان تغییر مکان خود را نخواهید داشت.

کلام آخر اینکه روش جلب توجه کودک به چیزی دیگر، راهکاری پرزحمت و طاقت‌فرساست که همیشه هم مؤثر نیست. نقطه قوت اساسی این روش، ایمن بودن آن است؛ زیرا به مجازاتهایی از قبیل ضربه زدن به

باسن، نیاز ندارد. در این روش، هدف یافتن اسباب‌بازی یا فعالیتی است که موجب خوشحالی کودک و نیز باعث اجتناب از یک رویارویی ناخوشایند می‌گردد. به این دلیل، پیشنهاد می‌کنم آن را به عنوان اولین انتخاب خود در نظر بگیرید؛ حتی اگر علاقه و تمایل کودک به رفتار نادرست، بارها و بارها قوی‌تر از تحمل روانی شما و نیروی تخیل او در ایجاد مشکل و دردسر، بیشتر ازنیروی شما در یافتن راههایی برای تغییر مسیر توجه او باشد.

گفت‌وگو: حرف زدن هزینه‌ای ندارد. هستهٔ مرکزی بعضی روشهای مدیریت و کنترل رفتار، بحث و گفت‌وگوست. طرفداران این راهکار، توصیه می‌کنند که برای یافتن دلیل رفتار نادرست فرزندتان، شروع به گفت‌وگو با او کنید. تا وقتی که بتوانید مشکل را از دیدگاه کودک ببینید. ثانیاً در روش گفت‌وگومدار، از شما خواسته می‌شود دلیل خطرناک یا ناخوشایند بودن رفتار کودک را برای او شرح دهید تا در پایان بتوانید با درک موقعیت طرف مقابل، به راه‌حل مورد رضایت طرفین دست پیدا کنید.

احتمالاً شاهد تلاش بعضی والدین برای به‌کارگیری این راهکار بوده‌اید. «ارون[1]، می‌دونی که ما درباره اینکه چرا ضربه زدن به مکس[2] با این چوب ممکنه به او صدمه بزنه، حرف زده‌ایم. می‌تونی استفادهٔ دیگه‌ای برای این چوب پیدا کنی؟» در حالی که مرحله اول و بدیهی، گرفتن ترکه از دست کودک است، مکالمه را می‌توان تا یافتن کاربردهای معقول‌تر برای آن و یا تکرار مکرر جزئیات ناخوشایند و خونین حادثهٔ احتمالیِ سوراخ شدن شکم مکس کوچولو، ادامه داد.

---

1. Aaron
2. Max

آری، صحبت کردن با کودک، کتاب خواندن با او، پرسیدن نظرش دربارهٔ اشیا و سپس گوش سپردن به حرفهای او اهمیت فراوانی دارد. مثلاً ممکن است شنیدن دلایل کودک برای یک کار غیرعادی - مانند خوراندن یک پاکت شیرینی به سگ خانگی - برایتان جالب باشد و یا حتی از آن شگفت‌زده شوید. گاهی باید فوراً از رفتار نامناسب جلوگیری کنید. در این‌جور موارد، فرصت و فایده‌ای برای گفت‌وگو و بحث در مورد دلایل ایجاد این رفتارها وجود ندارد.

زمانی که کودک قشقرق برپا می‌کند، قادر به گفت‌وگوی منطقی و عاقلانه نیست. اگر از او بپرسید «چرا این کار رو می‌کنی؟» اگر هم جوابی بگیرید، به احتمال زیاد یک «نمی‌دونم» خواهد بود. در حقیقت کودک عصبی، قبل از داشتن یک خواب راحت شبانه آمادگی پاسخ‌گویی به هیچ پرسشی را ندارد. زمان گفت‌وگو و بحث در مورد قوانین و توضیح علت آنها، هنگامی است که طرفین به‌خوبی استراحت کرده باشند و افکار متشنّجی وجود نداشته باشد.

صبح روز بعد ممکن است مشاهده کنید کودک کارهای بد دیروزش را فراموش کرده است. اگرچه بازگویی حوادث ناخوشایند، می‌تواند سرلوحه کارهای شما قرار داشته باشد، هرگز اشکالی ندارد که از کودک خود دربارهٔ تمایل او به صحبت دربارهٔ آن سؤال کنید. البته در صورت بی‌علاقگی به صحبت دربارهٔ رفتارهای ناشایست دیروز، با گفت‌وگو و بحثهای یک‌جانبه، به او فشار نیاورید.

با بزرگتر شدن کودک نوپا، او به احتمال زیاد توضیحات شما دربارهٔ مسائل را درک خواهد کرد. مثلاً کودک سه‌ساله، احتمال افتادن در صورت بالا رفتن از کتابخانه را می‌تواند درک کند. در حالی که کودک یک‌ونیم ساله، دارای چنین قدرتی نیست. معهذا شما با گوش دادن به گفته‌های کودک در طول روز، احتمالاً دربارهٔ محرکهای او چیزهای بیشتری

درخواهید یافت. اگر کودک بخواهد در دامان شما بنشیند یا به علت رفتن شما به اداره گریه و زاری راه بیندازد، ممکن است در صدد جلب توجه شما باشد. یا اگر به‌گونه‌ای غیرعادی از رفتن به مهد امتناع ورزد، شاید در آنجا کسی او را تهدید کرده و ترسانده و یا به نوعی بیماری ویروسی مبتلا شده باشد.

حتی اگر کودک بخواهد دربارهٔ محرکها و مجازاتها صحبت کند، باید توجه داشته باشید با کودک نوپایی صحبت می‌کنید که درکی از مفهوم مرگ ندارد و شاید تنها از طریق تجربه‌های شخصی‌اش، شناخت مختصری از مجروح‌شدن به دست آورده باشد. این بدان معناست که وقتی به ارون می‌گویید اگر با چوب به مکس سیخونک بزند، ممکن است چشم او را درآورد یا ریه‌اش را سوراخ کند و در نتیجه تنفس او قطع شود، این گفت‌وگو و این احتمال، کودک را از رفتارش بازنمی‌دارد. اگرچه فرزندتان قادر است مفهوم احساس غم را بفهمد، شاید نتواند بفهمد که «احساسات کسی را جریحه‌دار کردن» یعنی چه.

البته کودک نوپایتان بعضی مجازاتها را درک می‌کند. مثلاً در سنی که کودک توانایی نشستن یافته، یادگرفته است که اگر اردک لاستیکیِ اسباب‌بازی‌اش را فشار دهد، صدایی تولید می‌شود. اما در دو یا سه سالگی، کودک معنی واقعی «وارد آمدن شوک» را درک نمی‌کند؛ مگر اینکه شما ناخواسته، به او فرصت داده باشید که چنگال را در پریز برق فرو کند! شما فقط می‌توانید درباره مجازاتها و پیامدهای بسیار معدود به او توضیح دهید؛ چون کودک فاقد تجربه‌های متعدد و گسترده است و قادر به تفسیر و توضیح کلمات شما نیست. در هر حال، او می‌تواند مجازاتهایی مانند تنها بودن در اتاقش را به دلیل داشتن تجربه، درک کند.

خلاصه کلام اینکه پرسیدن عقیده کودک و گوش دادن به گفته‌هایش اهمیت زیادی دارد، اما گفت‌وگو و صحبت کردنِ صرف، به‌عنوان یک

راهکار برای مقابله با رفتارهای ناشایستِ تکرارشونده، محدودیتها و ضعفهای مهمی دارد.

پاداشها؛ رشوه‌دادن به ندرت مؤثر است. یکی از شالوده‌های فرضیه رفتارگرایان، این است که با دادن پاداش به رفتارهای مطلوب و اعمال مجازاتهای ناخوشایند برای رفتارهای ناشایست، رفتار را می‌توان تغییر داد. این ترکیب پاداش و جایزه و تنبیه، در حیوانات آزمایشگاهی بسیار مؤثر بوده است و البته در بطن و ذات روش مورد نظر من برای کودکان نوپا هم جایی دارد. در هر صورت، به نظر نمی‌رسد پاداشهای ملموس، به همان اندازه که در موشهای سفید آزمایشگاه مؤثرند، برای کودکان نوپا نیز اثرگذار باشند. با وجود این، بسیاری از روانشناسان کودک، اعمال یک سیستم سادهٔ امتیازی را برای کودکان توصیه می‌کنند که براساس آن، امتیازهای اندوخته شده توسط کودک، با اشیای مورد علاقه او مانند شیرینی، اسباب‌بازی یا خوردن غذا در رستوران، معاوضه می‌شوند. از این سیستم پاداش‌دهی، بسیاری از آموزگاران دبستان استفاده می‌کنند.

این ترفندها و تمهیدات، می‌تواند شامل پاداش مستقیم و فوری، از قبیل گفتن جمله مستقیم: «اگه ژاکتت رو بدون جاروجنجال بپوشی، یه عکس برگردون جایزه می‌گیری» و یا به صورت غیرمستقیم: «اگه تا ظهر بدون جاروجنجال باشی، یه مُهر صدآفرین رو برگه‌ت می‌زنم»، باشد.

این ترفندها مؤثر، ولی دارای محدودیتهای خاص خود هستند. نخست آنکه کودک نوپا، پاداش تأخیری[1] را خیلی دوست ندارد. اینکه از کودک سه‌ساله بخواهیم تمام ساعات صبح را به آرامی بگذراند تا ظهر پاداشی بگیرد، به احتمال زیاد خواسته‌ای محال است.

1. delayed gratification

ثانیاً رفتاری که به آن پاداش داده می‌شود، باید رفتاری ناپیوسته و غیروابسته و تعریف و تعیین آن ساده و برای کودک قابل درک باشد. مثلاً خوب بودن در تمام طول صبح، برای کودک نوپا مفهومی بسیار نامشخص و مبهم است.

مشکل دیگر استفاده از روش پاداش، تورم‌زا بودن آن است. فکر می‌کنید کودک قبل از اینکه از شما بخواهد او را به شهربازی ببرید، چند بار رفتن به ساندویچ‌فروشی مورد علاقهٔ او را می‌پذیرد؟ و بعد از آن چه؟ چنانچه پاداش کودک مواد غذایی باشد، ممکن است کودک رفتارهای خوب مورد نظر شما را به قدری تکرار کند که به چاقی مفرط دچار شود و یا حداقل عاداتِ بدِ غذایی در او ایجاد گردد.

از طرفی، پاداشها ممکن است کودک را واپس بزنند. در یک تحقیق علمی، نشان داده شده است که اطفالی که در ازای خوردن غذایی که دوست نداشته‌اند، پاداش دریافت کرده‌اند، ابتدا واکنشهای مثبت نشان داده‌اند، ولی پس از حذف پاداش، میزان مصرف غذای مورد نظر، حتی کمتر از قبل شده است.

بالاخره اینکه مهم‌ترین دلیل ناکامی سیستمهای پاداش‌دهی، بی‌تأثیر بودن آنها در درازمدت است. من شخصاً شاهد موفقیتهای کوتاه‌مدت خوبی بودم که با استفاده از روشهای مختلف پاداش‌دهی، برای کنترل و مدیریت رفتارهای ناشایستی مانند مرتب نکردن اتاق خواب به دست آمد. در هر صورت، احتمال زیادی وجود دارد که با به‌کارگیری این روش، کودکان علاقهٔ خود را به پاداش از دست بدهند و یا والدین استفاده از این روش را بسیار پردردسر و دست و پاگیر بیابند.

البته من مایل نیستم والدین را از دادن پاداشهای ملموس برای رفتارهای شایسته فرزندانشان منع کنم. زیرا این روش هم مانند روش جلب توجه کودک به چیزی دیگر، می‌تواند کارآمد باشد؛ اگرچه نه در

طـولانی‌مدت. پاداشـهای مـلموس را مـی‌توان گـاهی بـرای اجـتناب از رفتارهای نادرست به‌کار برد، ولی هرگز نباید هسته مرکزی برنامه کنترل و مدیریت جامع رفتار باشد. در این مورد می‌توانـید از خـود بـپرسید آیـا میل دارید فرزندتان در تمام طـول مدت رشـد و رسیدن بـه بـزرگسالی، برای هر رفتار درست و شایسته‌ای در انتظار پاداش بـاشد؟ تـا آنـجا کـه می‌توانم بگویم، به نظر نمی‌آید که در دنـیای واقـعی، چـنین عـملکردی ممکن باشد.

اگر مصمم‌اید که روش پاداش ملموس را به‌کار بگیرید، رفتار شایسته پاداش را دقیقاً تعریف و مشخص کنید؛ به‌گـونه‌ای کـه کـودک از امکـان منطقی دستیابی به موفقیت - که همانا دریافت پاداش است - برخوردار باشد. پاداشهای کوچک در نظر بگیرید. پاداشهای مورد عـلاقهٔ کـودک، مانند رفتن به پارک را جایگزین پاداشهای غذایی مانند پفک و چیپس و شیرینی کنید و تعداد آنها را طوری در نظر بگیرید که علاقهٔ کودک به ادامهٔ برنامهِ حفظ شود.

بهترین پاداش: از آنجا که پاداشهای ملموس برای رفتار خوب، مـعمولاً مؤثر نیستند، «تقویت مثبت» هـم باید نقش مهمی در کـنترل رفتار کودک داشته باشد. کودک ممکن است عـــــروسکِ یکـــــی از شخصیتهای فـیلمهای کـودکانه را از شما بخواهد، اما توجه و تأیید شـما هـمچنان بـرای او بـالاترین ارزش را دارد. اگر بخواهید کودک «نــه» شـما را درک کـند، ایـن دو

در صورت زمان‌بندی مناسب، توجه شما می‌تواند به عنوان یک عامل تقویت مثبت در ازای رفتار مناسب کودک، به‌کار برده شود که پاداشی بسیار نیرومندتر و ماندگارتر از عکس‌برگردان یا یک آب‌نبات خواهد بود.

گنجینهٔ باارزش را باید در زمان مناسب و به مقدار لازم، در اختیار او بگذارید.

کمبود خواب اولین و مهم‌ترین عامل قابل پیشگیری از بدرفتاری و بداخلاقی کودک نوپاست و رفتار توجه‌طلبانه[1] در درجهٔ دوم اهمیت قرار دارد. به منظور اجتناب از درگیریهای مکرر، باید توجه داشته باشید که کودک به اندازهٔ کافی بخوابد و از توجه لازم برخوردار شود.

برای رسیدن به این اهداف، به چگونگی تأثیرگذاری این روش توجه کنید. اگرچه بعضی روزها احساس می‌کنید فرزند نوپایتان، در تمام لحظاتِ بیداری‌اش بدرفتاری می‌کند، حقیقت این است که او اغلب اوقات ذاتاً بچهٔ خوبی است. آیا برای دوره‌های خوش‌رفتاری کودک، به او پاداش مناسبی می‌دهید؟ جملهٔ رایجی در دههٔ هشتاد میلادی را به خاطر می‌آورم: «آیا امروز فرزند خود را در آغوش گرفته‌اید؟» که می‌بایست آن را به این صورت تغییر داد: «آیا امروز کودک خود را به اندازهٔ کافی در آغوش گرفته‌اید؟»

علائم غیرکلامی و لمسیِ تأیید رفتار کودک، چه در آغوش گرفتن باشد و چه نوازش موها یا فشار آرامی بر بازو و یا چند دقیقه نشستن در دامان شما، برای کودک پیام قدرتمندی دال بر خوب بودن او و شاد بودن شما، مستحکم بودن جایگاه وی در خانواده و نیز در جهان است.

این علائم و ایما و اشاره‌ها ممکن است چند ثانیه و یا حداکثر چند دقیقه بیشتر وقت شما را نگیرد، اما فرزندتان به خاطر همان چیزی که هست – یعنی یک کودک خوب – پاداش دریافت می‌کند. البته از این کودک خوب، گاهی رفتار نادرستی سر می‌زند که شما باید او را به راه درست برگردانید. هر در آغوش گرفتن یا فشار مختصر بر بازو، یک یادآوری

1. attention-seeking behavior

ضمنی به کودک است که در صورت خوش‌رفتاری، اتفاقات خوشایندی روی می‌دهد. این بذل توجه ممکن است به قدری کوتاه و به ظاهر جزئی و پیش‌پاافتاده باشد که شما برای اِعمال آن مجبور به قطع بازی و فعالیت کودک نباشید. خیلی ساده می‌توانید موهای کودکِ در حال بازی روی فرش را نوازش کنید و یا اجازه دهید پانزده دقیقه در دامان شما بنشیند.

سالها پیش، یکی از روانشناسان در مقاله‌ای، تجربیات خود با کودکان خردسالی را که دچار «خودارضایی بیش از حد» بودند، تشریح کرده بود. این دانشمند متوجه شد کودکانی که والدینشان روش تماس جسمی بیشتر و دست زدن و نوازش آنان را در پیش گرفته بودند، خیلی کمتر به این کار روی می‌آورند (این موضوع با جزئیات بیشتر، در فصل ۴ مورد بررسی قرار گرفته است).

شاید در ذهن و ضمیر ناخودآگاهتان، تأثیر این امر در مورد کودکتان را نپذیرید؛ زیرا او اصلاً لمس شدن را دوست ندارد و تنها در زمان بیماری در دامنتان می‌نشیند. بله، البته هستند کودکانی که در صورت لمس شدن، به صورت غریزی خود را پس می‌کشند. روانشناسان این گروه از کودکان را «تدافعی لمسی»[1] می‌نامند. در هر صورت، حتی کودکانی که در آغوش گرفته شدن را دوست ندارند، به یک تماس و لمس فیزیکی آرام، واکنش مثبت نشان می‌دهند. فرزندتان را به زور در آغوش نگیرید و یا در دامان خود ننشانید. برای تماس و لمسهای کوتاه‌مدت و مثبت، فرصتهای متعدد دیگری هم هست.

شما می‌توانید با استفاه از کلمات و علائم ظاهری فیزیکی، محبت و عاطفهٔ خود را نشان دهید. البته شاید نیازی به این کار نباشد. هیچ نیازی

1. tactile defensive

نیست که کلمات و جملات تشویق‌آمیز شما طولانی و تصنعی باشند، بلکه باید از دل برخیزند.

در آغوش فشردن، در آغوش گرفتن ونیز لمس کردن کودک باید بدون قید و شرط نشان داده شود. به کودک نگویید، «اگر» بچهٔ خوبی باشد، او را بیشتر نوازش خواهید کرد. نکتهٔ مهم این است که وقتی او خوب باشد، توجه لمسی[1] بیشتری به او خواهید داشت، اما لازم نیست این را به او بگویید. این امر به آرامی و ناخودآگاه برای او مشخص خواهد شد و رفتار شما نشانگر این موضوع خواهد بود. توجه لمسی، پاداشی است که از محدودیتهای منطقی فراتر نخواهد رفت و اثر پایداری دارد که پاداشهای ملموس فاقد آن هستند.

هر در آغوش فشردن مختصر یا نوازش موها، به اجتناب کودک از رفتار توجه‌جویانه کمک می‌کند و سرمایه‌گذاری مناسبی است که در زمان انتخاب مجازاتها برای رفتارهای ناشایست غیرقابل اجتناب، سود آن مشخص می‌شود. به این ترتیب، شما پی خواهید برد که یکی از دلایل استفاده از وقفهٔ صحیح و کنترل‌شده، به عنوان یکی ازمجازاتهای اثرگذار، این است که با این روش، کودک از منبع توجه و تأیید - یعنی شخص شما - موقتاً جدا می‌شود. هر چه در زمان خوش‌رفتاری کودک بتوانید توجه بیشتری به او نشان

تشویقهای والدین سنگ‌بنای مهمی در رشد «شخصیت»[2] در کودک است. «تشویق بیش از حد» می‌تواند موجب خودانگاره[3] کاذبی گردد که بعید است تا زمان ورود فرزندتان به «دنیای واقعی»، ادامه یابد.

1. tactile attention
2. ego
3. self-image

دهید، زمانی که او را برای وقفه به اتاقش می‌فرستید، این مجازات تأثیرگذارتر خواهد بود. به عبارت دیگر، چیزی را که هم‌اکنون کودک در دسترس و در اختیار ندارد، چگونه می‌توانید از او بگیرید؟

نادیده گرفتن، همیشه هم مؤثر نیست

(رفتار نادرست کودک را نادیده بگیرید؛ گویی هیچ اتفاقی نیفتاده است)

وقتی از بعضی روانشناسان رفتاری، در مورد رفتار با کودک توصیه‌هایی می‌خواهید، اولین پرسش آنان این است: «آیا سعی کرده‌ای آن رفتار را نديده بگیری؟» زیرا ایشان می‌دانند که بسیاری ازرفتارهای نادرست کودکان، برای جلب توجه است و تا وقتی کودک نگاه معطوف به خود را احساس کند، به کارش ادامه خواهد ۲داد.

می‌دانید که نادیده گرفتن بدرفتاری کودک چقدر مشکل است؛ زیرا او بسیار خردسال است و به خاطر ایمنی فردی‌اش، هر لحظه از اوقاتی که بیدار است باید در دیدرس باشد. شما چگونه می‌توانید به صورت همزمان، هم کودک را تحت نظر داشته باشید و هم نادیده بگیرید؟ پاسخ، اجرای نقش و بازیگری ماهرانه است. ممکن است هرآنچه را در جریان است، ببینید و بشنوید، اما در صورت اظهارنظر نکردن دربارهٔ رفتار منفی، انگار اصلاً چنین چیزی اتفاق نیفتاده است. مثال ما آن معمای قدیمی است که می‌گوید: «اگر درختی در جنگل بر زمین بیفتد و کسی برای شنیدن صدای آن حضور نداشته باشد، آیا اصلاً صدایی تولید می‌کند؟» مثلاً اگر چهل و پنج دقیقه قبل از شام، کودک به خاطر هله‌هوله‌ای گریه و زاری به راه بیندازد، به دلیل مسائل تربیتی، اشکال ندارد یک‌بار پاسخ دهید «نه، برای شام اشتهایت کور می‌شود»، اما اگر به دومین گریه او واکنش نشان دهید، حتی اگر با یک «به تو گفتم نه!» به صدای بلند باشد، کودک تا وقتی شما به پاسخ‌گویی ادامه می‌دهید، به کارش ادامه خواهد داد.

اغلب اوقات والدین به کودک گریان و نق‌نقوی خود می‌گویند: «حرف بزن ببینم چی می‌خوای؟» متأسفانه دلیل گریه و زاری اغلب کودکان (خردسال و حتی بزرگ‌تر) این نیست که کلمات صحیح و مناسب را فراموش کرده‌اند، بلکه آموخته‌اند که گریه و زاری روش مناسب‌تری برای نیل به خواسته‌ها و اهدافشان است.

در چنین مواردی، اگر شما ناگهان سکوت پیشه کنید و تهیهٔ شام را گویی که تنها هستید، ادامه دهید، کودک ناچار ازگریه و زاری دست می‌کشد؛ زیرا در این میان واکنش / پاداشی دریافت نمی‌کند. طول تمام این عملیات، شاید ده تا پانزده دقیقه بیشتر نباشد، اما بالاخره متوقف خواهد شد. سکوت شما سرمایهٔ مهمی است که سود آن را در گریه و زاری بعدی کودک، دریافت خواهید کرد. در صورت دریافت نکردن واکنش، کودک باید تاکتیک دیگری انتخاب کند و یا انشاءالله، صبورانه منتظر شام بماند.

برای تبدیل کردن روش نادیده‌انگاری به یک عامل بازدارندهٔ مؤثر، سکوت به‌تنهایی ممکن است کافی نباشد. علاوه بر آن، باید از نگریستن در چشم فرزندتان خودداری کنید. یک چشم‌غره، اظهارنظر بدون کلامی است که کودک با گریه و زاری و یا رفتار نادرست دیگری به آن پاسخ می‌دهد. حتی اگر از شدت عصبانیت دندانهای خود را روی هم فشار دهید و به چشمان کودک نیز نگاه نکنید، حرکات بدن[1] شما ممکن است بدرفتاری او را تشدید کند. کودکان نوپا می‌توانند نکات ظریف نهفته در انقباض اندام و یا به‌هم‌کوبیدن خشمگینانهٔ درِ کابینت آشپزخانه را درک کنند. یک جملهٔ مختصر یا یک تماس چشمی کوتاه می‌تواند تمام رشته‌های شما را پنبه کند.

---

1. body language

برای تماشاگر، این نمایشنامه کاملاً عجیب و باورنکردنی است. از طرفی، کودک با تمام توانش فریاد می‌زند و از سوی دیگر، بزرگسالی که از هر نظر سالم به نظر می‌رسد، گویی از این‌همه جیغ و داد در محیط اطرافش هیچ نمی‌شنود. این بزرگسال صدای زنگ ساعت را می‌شنود و به تلفن جواب می‌دهد، ولی گویا صدای بچه را نمی‌شنود و طوری در اطراف کودک رفت‌وآمد می‌کند که گویی یکی از صندلیهای آشپزخانه است. نادیده انگاشتن، نوعی لال‌بازی است که مؤثر واقع می‌شود.

نادیده گرفتن موفقیت‌آمیز، یعنی تظاهر به بی‌اطلاعی کامل از بدرفتاری فرزندتان.

نادیده انگاشتن رفتارهای نادرستِ بی‌خطر ولی آزاردهنده، نیازمند حوصله و تحمل فراوان است؛ دو حالتی که بسیاری از ما، در پایان روز ممکن است کم داشته باشیم. اگر مایل به آزمایش چنین وضعیتی هستید، مطالعهٔ فصل بعد را به شما پیشنهاد می‌کنم و نیز امیدوارم آنچه را درباره اهمیت خواب و چگونگی دستیابی به خواب و استراحت کافی برای والدین گفته شده است، فراموش نکنید.

هنگامی که یک عمل بی‌خطر و بی‌ضرر، تبدیل به رفتار خطرناکی می‌شود و یا وقتی دیگر نمی‌توانید به تحمل آن تظاهر کنید، زمان صحبت و گفت‌وگوست. نادیده انگاشتن یک راهکار عالی برای کنترل و مدیریت رفتار است، اما محدودیتهای مخصوص به خودش را دارد. دیر یا زود شما مجبور خواهید شد به تهدیدها و مجازاتها توسل جویید.

آنچه مؤثر است:

حقیقت و مجازاتها

زمانی که جلب توجه کودک به چیزی دیگر، گفت‌وگو و بحث و نیز پاداش

دادن مؤثر نباشد و یا این رفتارها سلامتی و ایمنی کودک را به خطر اندازد، چگونه می‌توان رفتار کودک را کنترل و هدایت کرد؟ پاسخ، حقیقت و مجازاتهاست.

جملهٔ «همیشه به فرزند خود راست بگویید.» چنان بدیهی به نظر می‌رسد که گویی نیازی به تکرار آن نیست. اما تصور اینکه والدین، گذشته از خود شما، زمانی به فرزند خود دروغ بگویند، مشکل است. اما این وضعیتی است که همه‌روزه اتفاق می‌افتد و یکی از دلایل درک نکردن «نه» توسط فرزندتان، این است که شما حقیقت را نمی‌گفته‌اید.

«اگه از این کار دست برنداری، زخمی می‌شی!»، «اگه اونو برداری، برمی‌گردیم منزل»، «خیلی خوب، فقط یه داستان دیگه، این دیگه آخریشه»، «نخود سبزهات رو بخور تا قد بکشی و بزرگ بشی.»

حرف، حرف، حرف ... کلمات ممکن است احساسات شما را انعکاس دهند، نگرانیها یا آرزوهایتان را بیان کنند، اما چه تعداد از آنها واقعیت را می‌رسانند؟ خلاف آنچه به کودک گفته‌اید، او بارها و بارها از سرسره عقب‌عقب بالا رفته و هنوز صدمه‌ای به خودش وارد نکرده است. با وجود تهدیدهای مکرر شما که در صورت ادامه گریه و غرولند، او را فوراً از همبازیهایش جدا خواهید کرد، هرگز چنین اتفاقی نیفتاده و با وجود اینکه هرگز حتی یک دانه نخود سبز نخورده، هر بزرگسالی که او را می‌بینند، به او می‌گوید چقدر بزرگ شده و قد کشیده است.

بسیاری از گفته‌های شما، با واقعیتی که کودک درک می‌کند، ارتباطی ندارد. اگرچه ممکن است این حرف خوشایندتان نباشد، واقعیت این است که شما به کودکتان دروغ می‌گفته‌اید و اگر میل دارید فرزندتان «نه» شما را درک کند، همین حالا زمانِ شروع راست‌گویی فرا رسیده است.

البته این کار ابتدا مشکل است، اما سعی کنید دربارهٔ هر چه می‌گویید، قبل از بر زبان راندن آن فکر کنید. آنچه به نظر هشدارهای بی‌ضرری

دربارهٔ خطرهای کوچکِ نامحتمل است، روی هم انباشته می‌شود و خسارات فراوانی به راستگویی شما می‌زند. اطفال خردسال آنچه را بگویید، مو به مو می‌پذیرند. قبل از جاری کردن کلمات بر زبان، آنها را در ذهن خود مرور کنید و ببینید آیا واقعاً حقیقت دارند و درست هستند؟

طرح جدید و توأم با موفقیت شما برای کنترل و مدیریت رفتار، بر پایهٔ حقیقت و واقعیت بنا نهاده خواهد شد. ما برنامه را با تعیین مجموعه‌ای از محدودیتها شروع می‌کنیم. اینها نشان‌دهندهٔ خطرهای واقعی‌ای هستند که در محیط زندگی فرزندتان وجود دارند. این کار، اولویت دادن و متمرکز کردن حرفها (یا تهدیدها) یتان بر بارزترین رفتار نادرست کودک و پایان قُر زدنهای شما برای آن دسته از رفتارهایی است که نیازی به تصحیح ندارند. بعضی درمانگران رفتار، این فرآیند را «انتخاب نبردهایتان» می‌نامند.

وقتی تهدیدهایتان را به حداقل برسانید، کلمات شما مؤثر واقع خواهند شد، اما آخرین و حیاتی‌ترین قدم، پیگیری گفته‌ها، همراه با مجازاتهایی است که توان عمل به آنها را دارید و فرزندتان نیز قادر به درک آنهاست. این امر هستهٔ اصلی یک برنامهٔ کنترل مؤثر رفتار و به اندازهٔ آب‌خوردن، ساده است.

۱. تعیین محدودیت
۲. تهدید به مجازات در صورت فراتر رفتن ازمحدوده
۳. اِعمال مجازات در زمان نادیده گرفته شدن تهدید

به محض اینکه کودک، بر اثر تجاوز خود از محدودهٔ تعیین‌شده، شاهد بروز کدورت باشد، دربارهٔ به‌چالش‌کشیدن قوانین به فکر فرو می‌رود و بالاخره رفتار نامناسبش را ترک می‌گوید. البته ابتدا ممکن است عمل ناشایستش را تکرار کند؛ زیرا به بی‌ثباتی رأی و گفته‌های شما عادت کرده

است و چند روز طول می‌کشد تا او تغییر رویه پدر و مادرش را تشخیص دهد.

اگرچه تعیین محدودیت و اِعمال مجازاتها ساده به نظر می‌رسد، عمل به آنها همیشه هم ساده نیست. البته اگر دو فصل ابتدای کتاب را با ذهن باز و خالی از تعصب مطالعه کرده باشید، این کار ساده‌تر خواهد بود. زیرا دربارهٔ دلیل بدرفتاریهای فرزندتان و علت مشکل بودن «نه» گفتن به او، اندیشیده‌اید و آنچه را که نسبت به آن در شک و تردید بوده‌اید، دریافته‌اید: کودک نوپایتان ذاتاً بچهٔ خوبی است، اما در صورت خستگی بیش از حد و یا قرار گرفتن در شرایط ناراحت‌کننده، رفتارش تغییر می‌کند. اکنون که با تمرینهای تشخیص مسئله و خودآزمایی، روحیهٔ شما تقویت شده و اعتماد به نفس بیشتری پیدا کرده‌اید، زمان پیشرفت و ادامه حل مشکل است.

بیاموزید توانا و قابل اعتماد باشید

اگر در جست‌وجوی عنوانی برای نوع رفتار خود به عنوان پدر و مادر هستید، دانشمند جامعه‌شناس، دایانا باوم‌ریند[1] سه سبک پرورش تربیت فرزند را شرح داده است که شما می‌توانید در یکی از آن گروهها قرار گیرید. والدین آسانگیر[2]، قوانین چندانی وضع نمی‌کنند و هنگام تخطی کودک ازمحدودیتهای تعیین‌شده، به ندرت مجازاتها را اِعمال می‌کنند. این روش برای کودکانِ رام و آرام مؤثر است، ولی در شرایط عادی، به آشفتگی و هرج و مرج می‌انجامد. بسیاری از والدین، وقتی هنوز فرزندشان نوزادی در گهواره است، روش آسانگیرانه را ترجیح می‌دهند، اما تربیت کودک بدون برقرار کردن محدودیت، جاده‌ای لغزنده و پر از

---

1. Diana Baumrind
2. permissive

فراز و نشیب است. در هشت‌ماهگی، کنجکاوی و پاهای توانا، کودکِ رام و آرام این والدین را به کاشف خطرپذیری تبدیل کرده است. تا این مرحله، آموخته‌ایم که اگرچه اغلب ما اجتناب از رودررویی و مقابله را ترجیح می‌دهیم، ایمنی کودک محدودیتهایی را ایجاب می‌کند. این روش شاید راهی برای به‌حداقل‌رساندن مقاومت و مقابله باشد، اما تربیت و پرورش آسانگیرانهٔ فرزند، راهی است که نباید تا انتها پیموده شود.

در انتهای دیگر طیف، والدین قدرت‌طلب قرار دارند که قوانین زیادی وضع و آنها را به شدت اِعمال می‌کنند. این روش در کوتاه‌مدت ممکن است کودک را ایمن نگه دارد، اما در درازمدت، کودکی که تمرین چندانی برای تصمیم‌گیری مستقل ندارد، در زمان عدم حضور و نظارت والدین قدرت‌طلب، ممکن است دست و پای خود را گم کند و یا دچار دردسر شود. همان‌طور که می‌توانید تصور کنید، این سبک تربیت کودک با غریزهٔ طبیعی کشف و درک در وجود کودک مغایرت دارد؛ زیرا کودک از هر سو با قوانین و محدودیتهای زیادی روبه‌رو می‌شود.

در روابط متقابل والدین-کودک، مواقعی پیش می‌آید که والدین باید گفت‌وگو را متوقف و اظهار کنند: «چون باید این‌طور باشد.» اما، والدین قدرت‌طلب هر جمله را با «چون من این‌طور می‌گویم» شروع می‌کنند و به پایان می‌برند. تربیت کودک به روش قدرت‌طلبانه، خلاقیت و قدرت تصمیم‌گیری کودک را سرکوب و منع می‌کند و کودک همزمان با رشد و بزرگ شدن، به عصیان و سرکشی تشویق و ترغیب می‌شود.

قرار گرفتن بین این دو طیفِ افراط و تفریط در تربیت کودک، استفاده از روش توانا و مقتدر است. اینگونه والدین می‌دانند محدودیتها مهم هستند، اما فرزندانشان را برای کشف ایمن محیط اطراف و اتخاذ بعضی تصمیمها آزاد می‌گذارند. این‌گونه والدین، سرشت ذاتی و ظرفیتهای رشدی کودکانشان را می‌فهمند و فقط به منظور

جلوگیری از هرج و مرج دورانِ نوپایی کودک، برای او محدودیت تعیین می‌کنند.

ایشان می‌پذیرند که هرگز نمی‌توانند والدین ایده‌آل و کاملی باشند؛ زیرا چنین چیزی اصلاً وجود ندارد. در هر صورت، والدین توانا و مقتدر می‌دانند که با درک بهتر فرزندانشان، به کامل شدن نزدیک‌تر می‌شوند.

با انتظارات واقع‌گرایانه شروع کنید

قبل از شروع وضع قوانین و ایجاد محدودیت و انتخاب مجازاتها، اجازه دهید از واقع‌گرایانه بودنِ انتظارات شما از کودک، اطمینان یابیم. مثلاً اگر پد رو مادری به امید «آموختن» راز بی‌حرکت نشاندن یک کودک سه‌ساله در مراسمی یک‌ساعته، این کتاب را مطالعه کنند، بی‌شک نتیجه‌ای نخواهند گرفت.

البته شما احتمالاً از جنب‌وجوش کودک شگفت‌زده نخواهید شد؛ زیرا می‌دانید که اغلب کودکان نوپا، به دلیل نداشتن تمرکز طولانی‌مدت بر روی یک فعالیت، بیش از نیم ساعت نمی‌توانند در یک جا بی‌حرکت و ساکن باشند. در هر حال، والدین ممکن است از کودک نوپای خود انتظارات غیرواقع‌گرایانه داشته باشند. در حقیقت، محدودهٔ طبیعی کودک برای ساکت و بی‌حرکت نشستن، فقط ده دقیقه است و شاید سالها زمان لازم باشد تا کودک بتواند بیش از نیم ساعت آرام و ساکت ماندن در اجتماعات را تحمل کند.

متأسفانه، محدوده عادی و طبیعی رفتارهای کودکان نوپا، به قدری گسترده است که نمی‌توان جدول یا فهرستی ارائه داد تا والدین بتوانند انتظارات و توقعات خود را با آن بسنجند. خواهرزادهٔ سه‌سالهٔ شما ممکن است به راحتی اسباب‌بازیهایش را در اختیار کودکان دیگر بگذارد و یا بتواند در مطب پزشک آرام بنشیند. در حالی که پسر شما به ندرت

اسباب‌بازیهایش را به بچه‌های دیگر می‌دهد و در محیطهای ناآشنا، معمولاً باید توجهش را به چیزی جلب کرد تا سرگرم شود. این دو کودک، هر دو طبیعی هستند، اما بی‌تردید، تربیت و پرورش و تنبیه، کار مشکل‌تری برای بچه شما می‌باشد.

اگر دربارهٔ متناسب بودن رفتار فرزندتان با سن او نگران هستید، تنها به مشاهدات خود و مقایسهٔ فرزندتان با یکی ـ دو نفر از همسالانش اکتفا نکنید. از افرادی که روزانه با کودکان خردسال بسیاری تماس دارند، مانند مربی مهدکودک و یا پزشک متخصص اطفال، کمک بگیرید.

اگرچه قبلاً نیز تذکر داده‌ام که چیزی به نام کودک نمونه وجود ندارد، در اینجا مواردی شرح داده می‌شود که می‌تواند اساس انتظارات و توقعات واقع‌گرایانهٔ شما قرار گیرد.

دامنهٔ توجه[1]: توقع ادامه دادن به یک بازی یا فعالیت به مدت بیش از ده دقیقه، از یک کودک دو یا سه‌ساله، انتظاری غیرمنطقی است. البته اگر بازی یا فعالیت با سن و علاقهٔ کودک متناسب باشد، در چهارسالگی این مدت باید به حدود پانزده دقیقه افزایش یابد.

اشتیاق به تحرک: فرزندتان اولین سال زندگی‌اش را محبوس در کالبدی بدون تحرک گذرانده است و باید انتظار داشته باشید در دوران نوپایی، به باز و بسته کردن و کشیدن پاها و کشف محیط اطرافش، اشتیاق نشان دهد. موقعیتی که کودک در آن قرار می‌گیرد، باید شرایط مناسبی برای حرکت فیزیکی او فراهم آورد.

مشارکت: وقتی کودک راه رفتن را شروع می‌کند، می‌تواند به مفهوم «مال من» پی ببرد، ولی تا چند سال دیگر نباید از او انتظار داشت اسباب‌بازیهایش را برای بازی در اختیار دوستانش بگذارد.

---

1. attention span

کودکان نوپا دمدمی‌مزاج هستند: اشیایی که روزی مورد علاقهٔ کودک بوده‌اند، روز دیگر ممکن است کنار گذاشته شوند. این حالت هنگام صرف غذا آشکارتر است.

کنجکاوی: اگر از کودک انتظار داشته باشیم کیفی را که به دستش داده‌ایم، باز نکند و محتویاتش دستکاری‌نشده باقی بماند، توقعی بیهوده و غیرواقعی داشته‌ایم.

نوترسی[1]: کودکان با وجود کنجکاو بودن، به طور عجیبی از محلها و تجربیات جدید، از جمله طعم غذاهای ناآشنا می‌ترسند.

دنبال دردسر نگردید

(کودک بالاخره باید بیاموزد، اما لازم نیست همه چیز را همین الآن یاد بگیرد)

یکی از بدترین دامهایی که امکان دارد والدین در آن گرفتار شوند، اعتقاد به این موضوع است که سالهای نوپایی فرزندشان، دریچهٔ کوچکی است که از طریق آن، او باید مجموعه‌ای از آموزشهای رفتاری را که به ویژه در بزرگسالی به‌کارش می‌آید، بیاموزد. البته برای کودک یادگیری این مسئله که با «نه» گفتن شما باید به رفتار نادرستش خاتمه دهد، اهمیت دارد و بله، البته اصول رفتارهای اجتماعی را باید یاد بگیرد تا بزرگسالی باتربیت و فرهیخته به شمار آید، اما یادتان باشد که او هنوز شانزده سال برای یادگیری آن رفتارها فرصت دارد و آن زمان است که مسئولیت شما به عنوان پدر یا مادر، خاتمه‌یافته تلقی می‌شود.

مثلاً درک این مفهوم که شیء در دسترس کودک، به او تعلق ندارد، برای کودک نوپا مشکل است و این بدان معناست که تا رسیدن به مفهوم مشارکت، هنوز چند سالی وقت لازم دارد. مشارکت، مانند سایر

1. neophobia

رفتارهای معقول و متناسب، چیزی است که از طریق مشاهدهٔ الگو، بهتر یاد گرفته می‌شود و نه از طریق تهدید و اعمال مجازات. در طول دورهٔ تکمیل فرآیند آموزش، دنبال دردسر نگردید. روزی که دوست فرزندتان برای بازی با او به منزلتان می‌آید، از کودک بپرسید کدام‌یک از اسباب‌بازیهایش را نمی‌خواهد در اختیار دوستش بگذارد. سپس این اسباب‌بازیها را تا پایان بازی دور از دسترس قرار دهید. وادار کردن کودک به شراکت، روز ناخوشایندی را برای همه درست می‌کند.

احترام به مالکیت دیگران هم مفهوم مشابهی است که اغلب کودکان نوپا آن را زود یاد نمی‌گیرند. اگر مادربزرگ یک مجسمهٔ خرس چینی روی پیش‌بخاری دارد، کودک ممکن است معقولانه بپرسد: «می‌تونم با اون بازی کنم؟» زیرا آن خرس چینی از نظر کودک اسباب‌بازی به نظر می‌رسد و چون اسباب‌بازیهای او نمی‌شکنند، پاسخِ «نه، ممکنه بشکنه»، برای کودک پذیرفتنی نیست.

کودک در این سن، در ایجاد دردسر، فردِ باتجربه‌ای است. دلیلی برای تقویت این فرآیند وجود ندارد.

پاسخ دیگر که آن نیز ممکن است از نظر کودک دو یا سه‌ساله چندان منطقی نباشد، این است که «مادربزرگ دوست نداره با اون بازی کنی». عاقبت کودک می‌آموزد که دیگران، به گونه‌ای که شما همیشه اجازه داده‌اید، به او اجازهٔ بازی با اشیا را نمی‌دهند. در چنین مواقعی بهتر است مجسمهٔ خرس را تا مدتی دور از دید کودک قرار دهید. البته حتماً شما میل دارید فرزندتان مالکیت دیگران را محترم بشمارد، اما شاید فعلاً فرصت خوبی برای ایجاد این اصول در ذهن او نباشد؛ مخصوصاً اگر هنوز می‌کوشید تا برای حفظ ایمنی فرزندتان، رفتارهای او را تحت کنترل درآورید.

توجه خود را بر رفتارهای مرتبط با ایمنی کودک متمرکز کنید. بکوشید به قولها و وعده‌هایتان عمل و تهدیدهایتان را اجرا کنید. فقط از این طریق است که کودک، حرفها و گفته‌های شما را درک و باور می‌کند. تا رسیدن شما به این هدف، کودک می‌تواند با نگریستن به شما به عنوان الگو، رفتارهای اجتماعی مشکل‌تر را بیاموزد.

خواب بیشتر مؤثر است

پرسش: آن چیست که اگر بخواهید پدر یا مادری شاد و مؤثر باشید، هم شما و هم فرزندتان باید داشته باشید؟ کمبود خواب می‌تواند فرزندِ معمولاً آرام شما را به یک اهریمن تبدیل و ارادهٔ شما برای اعمال مجازاتها را ضعیف کند. نقش عامل خستگی که در کنترل رفتار کودک نقشی اساسی بازی می‌کند، به اندازهٔ کافی بررسی نشده است. من همیشه از این غفلتِ متخصصانِ رفتار شگفت‌زده شده‌ام؛ زیرا فکر می‌کرده‌ام هر پدر و مادری می‌داند که احتمال بروز رفتار غیرمعقول از کودک خسته، بیشتر است. مادر من بی‌شک این موضوع را می‌دانست؛ زیرا در چندین مورد، به خاطر دارم وقتی شاهد پا بر زمین کوبیدن و خوابیدن و غلتیدن کودکان در فروشگاه بودیم، او به آهستگی خطاب به من می‌گفت: «اون پسر کوچولوی بیچاره خیلی خسته است. باید الآن در منزل در حال استراحت و خواب باشد.»

هیچ یک از استادان دورهٔ تحصیلات پزشکی من، رابطهٔ خستگی و بدرفتاری را برای ما توضیح ندادند، ولی من بعد ازچند ماه طبابت در یک شهر کوچک، به عنوان متخصص اطفال، دریافتم که نصایح مادرم دربارهٔ خواب کودکان، برای پاسخگویی به پرسشهای والدین در مورد «نه» گفتن به فرزندان نوپایشان، چقدر برایم مفید بوده است. این درسهای او برای من، دروس مقدماتی بودند. به مرور زمان و با کسب تجربیات

بیشتر، دریافتم که کمبود خواب می‌تواند دلیل وجود عوارض فیزیکی، مانند سردرد و پادرد و نیز مشکلات متنوع فیزیولوژیکی شامل افسردگی و حواس‌پرتی باشد. همچنین، دریافته‌ام بسیاری از والدین، خود به علت خستگی بیش از حد، با مشکلات انضباطی دست به گریبان هستند.

این مشاهدات و تجربیات دربارهٔ اهمیت خواب، در طول زمان به تدریج بیشتر و بیشتر شد؛ طوری که چند سال قبل آنها را به صورت کتابی برای والدین، به نام آیا کودک من بیش از حد خسته است؟ درآوردم. در اینجا به چند مورد مهم اشاره می‌کنم که می‌تواند برای شما والدین کودک نوپایی که «نه!» را درک نمی‌کند، مفید باشد.

مطمئنم که شما بیش از حد خسته‌اید. می‌دانم شما بیش از حد خسته‌اید؛ زیرا تحقیقات و پژوهشها بارها و بارها نشان داده‌اند که اغلب بزرگسالان در این مملکت (ایالات متحده آمریکا)، به اندازهٔ کافی نمی‌خوابند. در یک تحقیق جدید، ۵۶ درصد از بزرگسالان گفته‌اند که در طول روز، خواب‌آلود هستند. یک کارشناس خواب، طی گزارشی برآورد کرده است که والدین معمولاً در طول سال اول زندگی نوزادشان ۴۰۰ تا ۷۵۰ ساعت خواب خود را از دست می‌دهند.[1] این بدان معناست که شما در دورهٔ نوپاییِ کودکتان، کمبود خواب زیادی دارید که به احتمال بسیار در آیندهٔ نزدیک جبران نخواهد شد؛ مگر اینکه تغییراتی در برنامهٔ خانوادگی خود ایجاد کنید.

اگر بیش از حد خسته باشید، گفتن «نه» سخت‌تر است. اگر بیش از حد خسته باشید، انجام هر کاری دشوارتر است. مقابله با رفتارهای نامعقول

---

1. *Power Sleep,* James B. Maas, Villard, 1998.

فرزندتان، به انرژی نیاز دارد. بعد از یک روز طولانی کار در منزل یا هشت ساعت کار در اداره، شما توان «نه» گفتن ندارید؛ با اینکه می‌دانید این کار درست است.

اگر بیش از حد خسته باشید، به سختی می‌توانید گشاده‌رو و بشاش باشید. در حقیقت، کم‌خوابی ممکن است به افسردگی منجر گردد و روانشناسان می‌دانند که کودکانِ والدینِ افسرده، احتمالاً به مشکلات رفتاری بیشتری دچار خواهند شد.

وقتی بیش از حد خسته‌اید، باحوصله بودن مشکل است. همان‌گونه که قبلاً اشاره شد، بهترین روش کنترل و مدیریت پاره‌ای موقعیتها، نادیده انگاشتن رفتار نامعقول کودک است. اگر کمبود خواب داشته باشید، حوصله‌ای برای نشنیده گرفتن سر و صدای دیگ و قابلمه‌ای که کودک به هم می‌زند، حتی با فرض اینکه خطری متوجه او نیست نخواهید داشت و یا انجام کار در اتاق، در حالی که کودک در اتاق دیگر قشقرق برپا کرده است، برای شما امکان‌پذیر نمی‌باشد.

چنانچه بیش از حد خسته باشید، احتمال بیشتری برای تهدیدی وجود دارد که عملی نخواهید کرد و حتی ناخوشایندتر از این، ممکن است خونسردی خود را از دست بدهید و به جای انتخاب یک مجازات ایمن‌تر و مؤثرتر، فرزندتان را کتک بزنید.

کودکان نوپا در زمینهٔ خواب، مشکلات ویژه‌ای دارند. فقط بر اساس گفته‌های والدین، حدس می‌زنم که حدود ۷۵ درصد از بیمارانم، به اندازهٔ کافی نمی‌خوابند. درصد کودکان نوپای دارای کمبود خواب، احتمالاً بیش از این است. در این سن، دو خواب کوتاه‌مدت طی روز برای کودکان، به

یک نوبت خواب روزانه تبدیل شده است که گاهی همان یک نوبت خواب هم انجام نمی‌گیرد. کودکان ممکن است بسیاری از روزها را با کمبود خواب شروع کنند؛ زیرا روز قبل از آن را بدون خواب نیمروزی گذرانده‌اند.

بسیاری از کودکان نوپا، در تلاش مشتاقانه برای استقلال، ممکن است از رفتن به رختخواب در ساعت تعیین‌شده، امتناع ورزند و یا عده‌ای از کودکان که قبل از شش ماهگی توانایی خواب طولانی در تمام طول شب را یافته‌اند، بدون دلیل واضحی، نیمه‌های شب از خواب بیدار شوند.

احتمال وقوع جار و جنجال، هنگام خستگی بیش از حد کودک، بیشتر است. کودک هم مانند بزرگسالان، هنگام خستگی، کم‌حوصله و کم‌تحمل می‌شود و احتمال اینکه کلافه و بدقلق باشد، بیشتر است. مثلاً کودک ممکن است تمام طول صبح تا ظهر را شادمانه با لگو[1]هایش بازی کند، ولی در ساعت چهار بعدازظهر، وقتی نتواند دو قطعه را به هم وصل کند، تمام آنها را به اطراف پرت کند.

هنگام خستگی بیش از حد، احتمال اینکه کودک خود را به دردسر بیندازید، بیشتر است. ضمن اینکه گاهی کودک برای جلب توجه والدین، به اعمال نمایشی دست می‌زند، بسیاری از رفتارهای او اتفاقی و اغلب اعمالی هستند که کودک نمی‌تواند از پس انجام آنها برآید. بسیاری از متخصصین اطفال، دریافته‌اند که کودکان بیش از حد خسته، به احتمال بیشتری صدمه می‌بینند. پژوهش و تحقیق جدیدی در اورژانس بیمارستانها، نشان داده است که بیشتر کودکانی که دچار جراحات و صدمات بدنی شده‌اند، روز قبل از حادثه، کم خوابیده‌اند.

---

1. lego

یکی از علل این یافته‌ها، پدیده‌ای است که من آن را **بیش‌فعالی تناقضی**[1] می‌نامم. شاید دیده باشید که گاهی همزمان با خسته شدن کودک و قبل از آنکه بالاخره از حال برود، به افزایش ناگهانی انرژی دچار می‌گردد.

متخصصان اعصاب و روانشناسان، همچنین دریافته‌اند که کودکانِ دارای کمبود خواب، حواسشان بیشتر پرت می‌شود. افزایش فعالیت و کاهش دامنهٔ توجه، بدان معناست که کودک بیش از حد خسته، هرچند ممکن است عمداً به دنبال دردسر نباشد، خواه ناخواه به آن گرفتار خواهد شد.

حرف آخر اینکه اگر بتوانید استراحت و خواب کافی کودک را تأمین کنید، او دچار مشکلات رفتاری کمتری خواهد گردید و شما دفعات کمتری مجبور به گفتن «نه» خواهید شد.

برای یافتن شواهد کمبود خواب درکودک، لازم‌نیست خیلی جست‌وجو کنید. چنانچه به ارتباط بین خستگی و رفتار نادرست کودک خود توجه نکرده‌اید، در اینجا دیگر علائم خستگی بیش از حد کودک، ذکر می‌شود:

- کودک در بیست و چهار ساعت، کمتر از دوازده ساعت می‌خوابد.
- صبحها، شما باید کودک را از خواب بیدار کنید.
- کودک، پتو یا شیء دیگر مورد علاقه‌اش را به دفعات مطالبه می‌کند.
- کودک مکرراً انگشت شستش را می‌مکد.

---

1. paradoxical hyperactivity

- تنها چند دقیقه بعد ازسوار شدن به اتومبیلِ در حال حرکت، به خواب فرو می‌رود.
- شبها مدام از خواب می‌پرد؛ گویی دچار کابوس شده باشد.

هریک از این نشانه‌ها را که در کودک نوپای خود دیدید، بدانید که خواب کودک کافی نبوده است. بعد از تصحیح و بهینه‌سازی عادات خواب کودک، رفتار او به روشنی بهتر خواهد شد.

چرا شما به اندازهٔ کافی نمی‌خوابید؟ معتقدم که همین حالا هم می‌دانید کمبود خواب، چه حالتی در شما به وجود می‌آورد. پرسش مشکل‌تر این است که چگونه می‌توانید بیشتر بخوابید؟ به این منظور، ابتدا باید خواب را در صدر فهرست خود قرار دهید. آیا تا دیروقت برای تماشای تلویزیون بیدار می‌مانید؟ آیا به خود اجازه داده‌اید در اداره و یا در فعالیتهای داوطلبانه، تعهدات بیش از حدی بر عهده بگیرید؟ آیا زمان خوابیدن فرزند نوپایتان به ساعت هشت یا نه شب تغییر یافته و وقتی برای گذراندن با همسرتان - پیش از آنکه خستگی، شما را از پای درآورد - باقی نگذاشته است؟

مشکلات به راحتی حل نمی‌شوند. آیا می‌توانید شهامت به خرج دهید و از کارفرما یا رئیس خود بخواهید وظیفه و مأموریتی به شما بدهد که کمتر موجب بی‌خوابی شود؟ آیا می‌توانید موارد غیرضروری را از برنامهٔ روزانهٔ خود حذف کنید تا از عهدهٔ نظم و ترتیب بخشیدن به زندگی کودک، بهتر برآیید؟ من شخصاً نمی‌توانم در این تصمیم‌گیریها به شما کمک کنم، ولی می‌توانم اطمینان دهم که در صورت اولویت دادن به خواب، والدِ سرحال‌تر و مفیدتری خواهید بود.

کمکی که من می‌توانم به شما بکنم، این است که پیشنهاد دهم ساعتِ

خواب کودکتان را جلو بکشید. راه‌حل این مشکل حساس را می‌توانید در فصل ۴ (چگونه در زمان خواب «نه» بگوییم) بیابید.

* * *

مسئلهٔ خواب، در دو فصل بعدی کتاب، مجدداً مورد بحث قرار خواهد گرفت. هنگام اولویت‌بندی رفتارهای نادرست فرزندتان، این موضوع مسئلهٔ مهمی تلقی می‌شود. در این بخش، برای خواب و استراحت کافی کودک و نیز کاستن از آمادگی او برای رفتار نادرست، راهکارهایی خواهید آموخت. موقع بحث در مورد مجازاتهای مناسب برای کودک، ارزش خواب را بررسی خواهیم کرد و در اینجا مجدداً تذکر می‌دهم، چنانچه بخواهید «نه»های شما توسط فرزندتان درک و جدی گرفته شود، خود باید خوب استراحت کرده و خواب کافی داشته باشید.

هنر تعیین حد و مرزها ۵

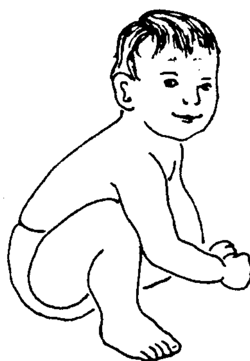
هنر تعیین حد و مرزها

اصول و مبانی: قدم بعدی برای ایجاد یک سیستم انضباطی مؤثر، تعیین حد و مرزهایی متناسب با ویژگیهای ذاتی و نیز مرحلهٔ رشد فرزندتان است. اگرچه تصور تهیهٔ فهرستی ازقوانین برای حفاظت کودک از خطرهای موجود در محیط زندگی او، ساده است، عملی کردن آن ممکن است چندان ساده نباشد. البته اگر فرزند شما تمام مدت بیست و چهار ساعت شبانه‌روز را در اتاقش به سر می‌برد، انجام این کار آسان بود، ولی او در آشپزخانه غذا می‌خورد، در اتاق نشیمن بازی می‌کند، در دستشویی دندانهایش را مسواک می‌زند... و همهٔ این کارها را قبل از ساعت هشت صبح انجام می‌دهد.

فرزند شما به محض خارج شدن از منزل، ممکن است در حیاط خلوت خانه و یا پارکی که در مجاورت خانه‌تان قرار دارد، گردش کند. او شاید بیش از نیمی از روز خود را در مهدکودک سپری کند و یا همراه شما برای خرید به سوپرمارکت یا مراکز خرید بیاید. هریک از این محیطها، خطرها و وسوسه‌های مخصوص به خود و نیز به مجموعه‌ای از محدودیتهای اختصاصی نیاز دارد. برای پیشگیری از پیچیده‌تر شدن مسائل، بد نیست بدانید شما والدین، تنها افراد تعیین‌کننده و مجری حد و مرزها نیستید. کودک، دارای پدر، مادر و احتمالاً مربی مهدکودک است که

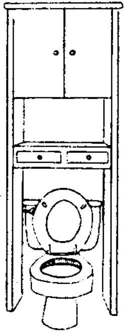
محدودیتهای در نظرگرفته‌شده توسط آنان، ممکن است همیشه هماهنگ و یکسان نباشد. در اینجا تنها چند نمونه از بغرنج بودن کار تعیین حد و مرز آورده شده است. برای ساده کردن فرآیند، اجازه دهید آن را به اصول و مبانی تقسیم کنیم:

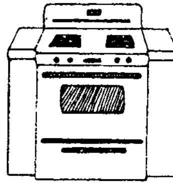
فرزند شما اینجاست:



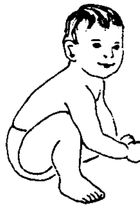
در حال حاضر او در فضایی باز و وسیع، عاری از اشیای خطرناک و وسوسه‌انگیز، آرام نشسته است. اگر تصمیم بگیرد بلند شود و در اطراف گردش کند، می‌تواند این کار را با ایمنی کامل انجام دهد. می‌دانم تصور چنان محیط ساده و بی‌پیرایه‌ای که در آنجا والدین حتی به اندیشیدن دربارهٔ «نه» نیاز ندارند، مشکل است. اما شما یک‌بار، زمانی که نوزادتان تنها چند ماه سن داشت و بیشتر اوقات خود را با ایمنی تمام در تخت یا در صندلی مخصوص می‌گذراند، در چنین محیطی بوده‌اید.

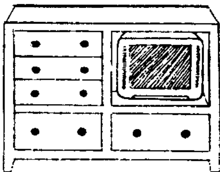
از آن زمان تاکنون، همه چیز تغییر یافته است: افقهای دید کودک نوپایتان گسترش پیدا کرده و حالا او در محیطی شامل انواع وسایل و لوازم حضور دارد:

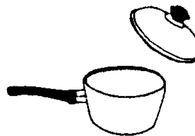


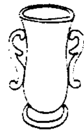








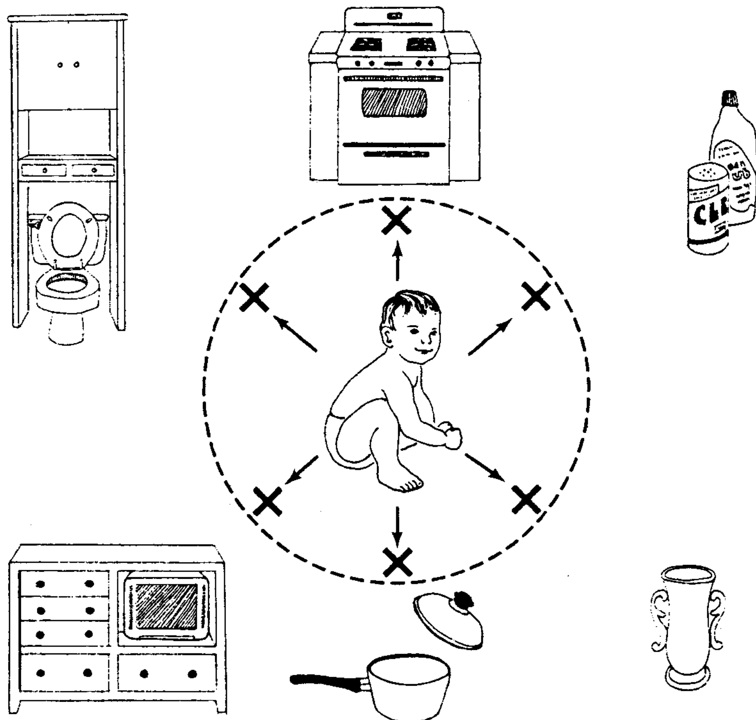




به عنوان نمونه، در اینجا شش شیء مختلف انتخاب شده است. در بین این اشیای وسوسه‌انگیز که در دیدرس کودک قرار دارند، یک گلدان چینی وجود دارد که عمهٔ بزرگ شما، ۶۰ سال پیش، از چین همراه آورده بود. این ارثیه بسیار بیش از قیمت تعیین‌شده‌اش برای شما ارزش دارد و از سالها قبل، ازوقتی به دست شما رسیده، در طبقهٔ پایین ویترین اتاق قرار داشته است.

همچنین یک مجموعهٔ صوتی تصویری، شامل یک دستگاه تلویزیون بیست و شش اینچ و یک ضبط صوت با تعداد وسوسه‌کننده‌ای دکمه وجود دارد. متأسفانه این مجموعه، به‌وسیلهٔ در یا نرده‌ای حفاظت نمی‌شود. در گوشهٔ دیگر، حمام قرار دارد که در کاسهٔ توالت فرنگی آنجا، یک و نیم گالن آب هست که برای خفه شدن یک کودک نوپای کنجکاو کافی است. در آشپزخانه که در همان نزدیکی است، اجاق گاز فرداری قرار دارد که دستگیرهٔ فرِ آن ممکن است به حدی داغ شود که پوست لطیف کف دست فرزند نوپایتان را به شدت بسوزاند. زیر کابینت و سینک ظرفشویی، مجموعه‌ای از مواد و محلولهای تمیزکنندهٔ سمی وجود دارد. همچنین کابینت دیگری مملو از دیگ و قابلمه است که فرزندتان از کوبیدن آنها به یکدیگر خوشش می‌آید. البته صدمه دیدن آنها برای شما اهمیتی ندارد، چون دیگر کهنه شده‌اند، اما سر و صدای آنها، مخصوصاً در اواخر روز ناراحت‌کننده است.

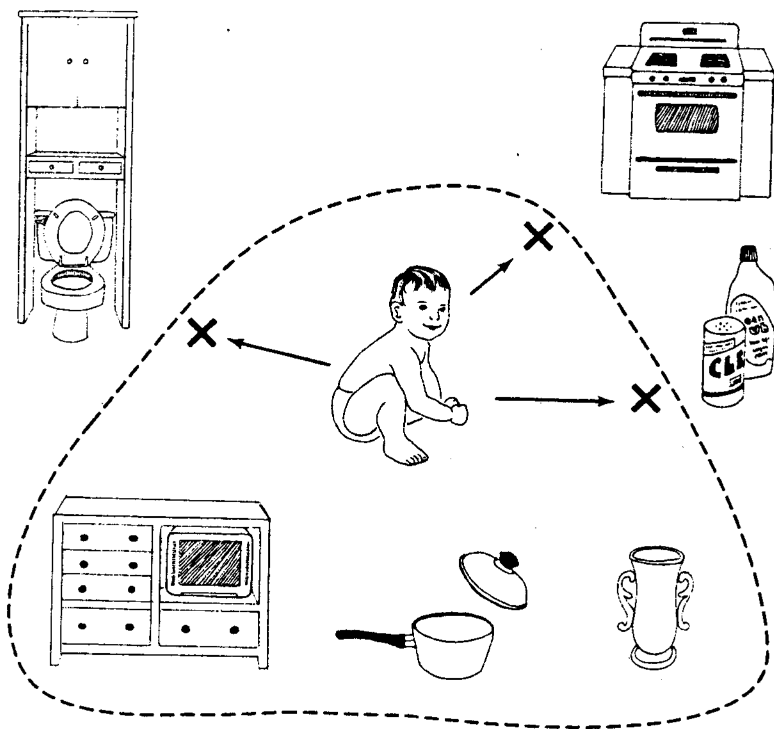
بی‌آنکه محدودیتی برقرار باشد، تنها در طول چند دقیقه، کودک که آرام نشسته بود، به بررسی این وسایل وسوسه‌انگیز و خطرناک می‌پردازد. در چنین شرایطی، کودک دیر یا زود به دردسر گرفتار می‌شود. برای پیشگیری از خطرهای موجود، شما می‌توانید یک تخت نرده‌دار مخصوص بازی کودک، وسط اتاق نشیمن بگذارید و کودک را در آن قرار دهید. البته طولی نمی‌کشد که او با مهارت و تردستی از آن بیرون می‌آید. راه‌حل دیگر، ایجاد حد و مرزهای نامرئی از طریق وضع قوانین است. چنانچه هیچ تغییری در این محیط پدید نیاورید، محدوده فعالیت و بازی کودک باید به این صورت باشد:



می‌توانید ببینید که این نحوهٔ چیدمان وسایل و لوازم، دست‌کم شش مورد برای مقابله با کودک به وجود می‌آورد (مواردی که با × نشان داده شده‌اند): «نه، نباید با ویدئو بازی کنی»، «نه، اجازه نداری به اجاق‌گاز دست بزنی»، «نه، گلدان عمه را نباید از جایش برداری» و غیره. اگر از رویارویی با کودک لذت می‌برید و دنبال دردسر می‌گردید، می‌توانید وسایل و لوازم را به همین وضعیت رها کنید.

برای منطقی و عاقلانه‌تر کردن روند و ساده‌تر کردن اعمال محدودیتها، اجازه دهید این اشیای وسوسه‌انگیز را به دو گروه تقسیم کنیم و از خود بپرسیم آیا هر شیء یک تهدید است یا یک قربانی بالقوه؟

درست است که کودک می‌تواند صدمات جدی و پرهزینه‌ای به مجموعهٔ صوتی تصویری و نیز گلدان باارزش چینی بزند، اما دیگ و قابله، مجموعهٔ صوتی تصویری و گلدان چینی خطری برای ایمنی فرزند شما به شمار نمی‌آیند. گروه دیگر اشیای در دسترس کودک، درِ فرِ اجاق‌گاز، لگن پر از آب توالت فرنگی و محلولها و مواد شوینده، تهدیدهایی برای ایمنی‌اند. اگر امکان ترسیم محدودیتهای وضع‌شده برای ایمنی کودک وجود می‌داشت، شکل ترسیم‌شده، به صورت زیر دیده می‌شد:



این اولویت دادن به ایمنی، راهکاری است که در صورت کاملاً غیرقابل کنترل بودن کارها و رفتار کودک، باید شروع و در پیش گرفته

شود. این روش، برخوردهای بالقوه را به حداقل می‌رساند و به شما اجازه می‌دهد توان و انرژی خود را بر مسائل مهم‌تر متمرکز کنید.

همچنین می‌توانیم اشیا را بر اساس سهولتِ کنار گذاشتن آنها از محیط زندگی کودک، طبقه‌بندی کنیم. مثلاً تا زمان بزرگ شدن کودک، به حدی که بتواند ارزش گلدان را درک کند و برای آن احترام قائل شود، گلدان را می‌توان در جعبه‌ای بسته‌بندی و در زیرزمین یا انباری نگهداری کرد. البته می‌توان با لجاجت هر چه تمام‌تر، آن را در محل وسوسه‌انگیزی به نمایش گذاشت، اما به خاطر داشته باشید که از مشکل‌تر کردن غیرضروری روند کارها، هیچ نتیجه‌ای به دست نمی‌آید.

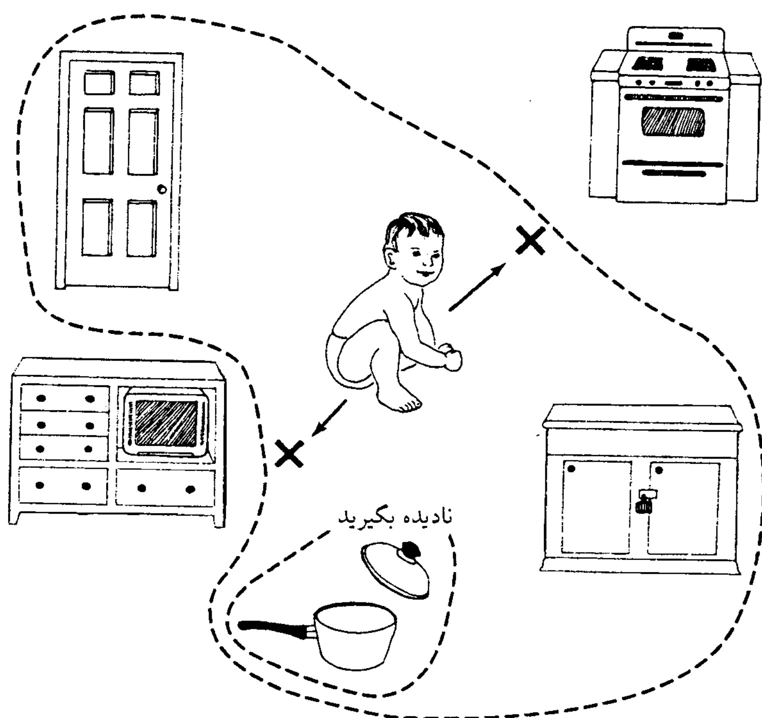
وقتی نمی‌دانید کار را از کجا شروع کنید، رفتارهای مزاحم کودک را نادیده بگیرید و بر رفتارهای نادرست او که ممکن است ایمنی او را به خطر بیندازند، متمرکز شوید.

مواد و محلولهای تمیزکننده و دیگ و قابلمه‌ها را نیز باید از دسترس کودک دور کرد، اما برخلاف گلدان، آنها باید در دسترس شما، ولی در جایی ایمن و دور از دسترس کودک قرار داشته باشند. قفل کردن درِ کابینت زیرظرفشویی، پاسخ مشخصی برای مشکل مواد شوینده است. در حالی که قفل کردن درِ کابینت دیگ و قابلمه، راه‌حلی عملی نیست و از آنجا که وجود آنها در محیط، نه تهدیدی برای کودک است و نه صدمه‌ای به خود ظروف می‌زند، فعلاً می‌توانیم نگرانشان نباشیم و آنها را فقط مایهٔ دردسر بدانیم. با نادیده گرفتن سر و صدای ظروف، می‌توانید آنها را از فهرست محدودیتها کنار بگذارید.

جای اجاق‌گاز، مجموعهٔ صوتی تصویری و نیز توالت فرنگی را نمی‌توان تغییر داد و بنابراین، تا زمانی که تدبیری برای کنار گذاشتن آنها

بیندیشید، به عنوان وسایل وسوسه‌انگیز باقی می‌مانند. خوشبختانه، حمام دارای در است. وجود این در و تنها نصب یک قفل و زنجیر به آن، موجب حذف توالت فرنگی از موارد خطرساز برای کودک می‌گردد. این نمونه‌ای از راه‌حلهایی است که تنها با مراجعه به یک مغازهٔ قفل و ابزارفروشی، عملی می‌شوند و شما می‌توانید مشکلات انضباطی و رفتاری فراوانی را به این ترتیب برطرف سازید (نمونه‌های بسیار دیگری در فصل بعد خواهید یافت).

در نتیجه بازبینی (دیگ و قابلمه‌ها)، تغییرات ساختمانی (توالت فرنگی و مواد شوینده) و برداشتن شیء از محل اولیه (گلدان)، ما اینک فضای زندگی کودک را به صورت زیر درآورده‌ایم:



این حالت، نمونهٔ ساده‌شده‌ای از تغییر فضا و محیط زندگ کودک است؛ به‌گونه‌ای که تنها اقلامِ شامل قوانین وضع‌شده و محدودیتها، اجاق‌گاز و مجموعه صوتی تصویری‌اند که یکی از آنها خطری برای کودک و دیگری قربانی بالقوهٔ اکتشافات اوست. چیدمان جدید محیط زیست کودک، یعنی اینکه شما «نه» را بسیار کمتر بر زبان خواهید راند. حالا می‌توانید توان و انرژی خود را بر چند تهدید (اگر با آن دکمه‌ها بازی کنی...) و به دنبال آن مجازاتهای قول داده‌شده (... تو را به گوشهٔ وقفه می‌فرستم) متمرکز کنید.

انتخاب یک مجازات مؤثر و ایمن و آموختن نحوهٔ تهدید، به‌گونه‌ای که رسانندهٔ پیام شما باشد، موضوعهای مورد بحث دو فصل بعدی است.

محدودیتها را متناسب با ویژگیهای ذاتی کودک در نظر بگیرید. هنگام تنظیم محدودیتها، به خاطر داشته باشید که تمام کودکان یکسان آفریده نشده‌اند. خواهرزادهٔ شما ممکن است به قدری رام و آرام باشد که خواهرتان بتواند با خیال آسوده او را در اتاقی مملو از اشیای چینی شکستنی تنها بگذارد. در حالی که فرزند شما هر روز را با ماجرایی شروع می‌کند و از دست او، سنگ روی سنگ (و یا روی هر چیز دیگر) بند نمی‌شود.

این بدان معناست که محدودیتهای وضع‌شده برای فرزند شما، باید نسبت به محدودیتهای خواهرتان برای دخترش، بسیار متفاوت باشد. هر دوی شما موارد اصلی ایمنی مانند پریدن و دویدن جلوی اتومبیلها در خیابان، بازی کردن با مواد شویندهٔ سمی موجود زیر ظرفشویی و موارد مشابه دیگر را باید مد نظر قرار دهید. به عبارت دیگر، وقتی نوبت به رفتارهای مزاحم و دردسرساز، مانند بازی پرسروصدا و یا دویدن در منزل می‌رسد، در مقام پدر یا مادر یک کودک پرانرژی، شما باید دربارهٔ تنظیم محدودیتهای بسیار سنگین و شدید، تجدید نظر کنید.

کودک پرانرژی و علاقه‌مند به کشف محیط اطراف، با قرار گرفتن در محیطی دارای قوانین و مقررات فراوان، به زودی با این محدودیتها برخورد پیدا خواهد کرد و در نتیجه، پدر یا مادر بخش اعظم اوقات روزش را به گفتن «نه!» سپری خواهد کرد. با هر بار مقابله و برخورد، فرصت دیگری برای تهدید یا مجازات پدید می‌آید. اگر مجازاتهای بر زبان جاری‌شده همیشه اجرا شوند، این‌گونه رفتارهای نادرست را می‌توان تحت کنترل نگه داشت، اما شخصیت درونی کودک پرانرژی، به جست‌وجوی هیجان‌انگیز خود ادامه خواهد داد و هر روزِ شما مملو از «نه» و «نکن» خواهد بود. این روش، نه برای والدین مناسب و جالب است و نه برای کودک و سرانجام، پدر و مادر را فرسوده خواهد کرد؛ تا جایی که دیگر قادر به ادامهٔ راه نخواهند بود.

والدین کودکانی که کمتر ماجراجو هستند ممکن است محدودیتهای شدیدی ایجاد کنند بدون اینکه موارد برخورد آنها افزایشی پیدا کند. مثلاً مادر بر اساس قانونی که وضع کرده است، از کودک می‌خواهد در اتاق نشیمن، تنها در یک فضای ۱×۱/۵ متری بماند و یک سرزنش تند و تیز، تنها چیزی است که برای سرجای خود نشاندن این کودک نوپای انعطاف‌پذیر لازم است. شاید پذیرفتن این گفته برایتان سخت باشد، ولی چنین کودکانی هم وجود دارند که با یک فرمان با صدای بلند، می‌توان کنترلشان کرد.

شاید شما به والدین کودکان آرام و محافظه‌کار حسادت بورزید، اما ایشان هم مشکلات مخصوص به خودشان را دارند. از آنجا که فرزندشان به احتمال زیاد شکوه و شکایتی نمی‌کند، والدین ممکن است بدون نیاز و ضرورت، محیط و فضای زیستی بسیار بسته و محدودی برای کودک به وجود بیاورند که موجب سرکوب کنجکاوی و خلاقیت کودک می‌شود.

چالش فراروی هر مادر یا پدر، در نظر گرفتن حد و مرزهایی است تا

رفتارهای خطرناک فرزندشان را از بین ببرند؛ بدون اینکه برخوردهای بی‌دلیل روی دهد و یا حس خطرپذیری کودک سرکوب گردد. با اطمینان می‌توانم بگویم در ابتدای راه، این کار درست انجام نخواهد شد، اما بر اثر آزمون و تجربه، موفقیت حاصل خواهد شد. البته شما در عمل، هرگز یک محدودیت‌آفرین کامل و بی‌عیب و نقص نخواهید بود. در روزهایی که بیش از حد خسته‌اید، ممکن است نسبت به سر و صدا و کارهای کودک به قدری بی‌حوصله باشید که برای برطرف کردن رفتارهای مزاحم قوانینی در نظر بگیرید که در روز قبل هنگامی که از استراحت کامل بهره برده بودید به راحتی آنها را نادیده می‌گرفتید. این نوع بی‌ثباتی، تا وقتی شما با استفاده از کلمهٔ «هرگز» قوانین را در سنگ نقش نکرده‌اید، اشکالی ندارد.

اگر از ایجاد محدودیتهای متناسب با شخصیت ذاتی فرزندتان نگرانید، با افراد دارای تجربه و متخصص رفتار با کودک که فرزند شما را می‌شناسند، مشورت کنید. این فرد می‌تواند پزشک متخصص اطفال، مربی مهد کودک، یک همسایه و یا حتی والدین خود شما یا همسرتان باشد. من شخصاً هنگام مشاوره دادن در مورد تعیین محدودیتها، معمولاً به کاستن و نه افزودن به محدودیتها رأی می‌دهم. قوانین کمتر که با ثبات رأی اجرا شوند، مؤثرند. این راهکار، برخوردهای غیرضروری را به حداقل می‌رساند و کنجکاوی صحیح کودک را تشویق می‌کند.

اصول ساختمانی: در پاره‌ای موارد، پاسخ مشکل شما ممکن است با سر زدن به فروشگاه ابزار ساختمانی حل شود. گفتن «نه» سخت است. چنانچه بتوانید چیزی یا فردی را پیدا کنید که این کار را آسان سازد، درنگ نکنید. کمک را هر جا یافتید، بپذیرید. این امر به‌خصوص وقتی مسئله تنظیم و ایجاد محدودیتها در میان باشد، کارساز است. در حال

حاضر، می‌دانید که اولین اولویت شما برای کودک ماجراجویتان، ایجاد حد و مرز محافظت‌کننده از خطرهای موجود در محیط زیست اوست؛ مثلاً در خیابان پررفت‌وآمد جلوی منزلتان. این هدف با استفاده از هشدارها، سرزنشها، تهدیدها و نیز دنبال کردن کودک و یا از طریق ایجاد موانع فیزیکی، مانند کشیدن حصار توری، قابل دستیابی است.

حالا دیگر شما می‌دانید که تنها استفاده از کلمات برای رسیدن به موفقیت، روشی بسیار خسته‌کننده، نیازمند تلاش زیاد و نیز ثبات رأی است. به عبارت دیگر، در پاره‌ای موارد، محدودیتهای ساختمانی تمام کار را برای شما انجام می‌دهند. یک حصار توری، خیلی صریح‌تر و محکم‌تر از آنچه شما بر زبان می‌آورید، به کودک می‌گوید: «نه، تو نباید وسط خیابان بدوی». یک قفل و زنجیر (شب‌بند) روی درِ کابینت آشپزخانه، مجبور نیست به گریه و زاری و یا حرفهای بیهودهٔ کودک شما گوش بدهد و یا راه‌بند (گیت) کنار درِ ورودی ساختمان، هرگز به چک و چانه یا جر و بحث با کودک بدرفتار و یا «دادن یک شانس دیگر» به او، وسوسه نمی‌شود.

قبل از ایجاد محدودیت و یا تهدید کودک، در جست‌وجوی وسیله‌ای باشید و یا تغییراتی در ساختمان انجام دهید که کاربرد محدودیتها را غیرلازم کند.

راه‌حلهای ساختمانی ممکن است بسیار ارزان، مانند خرید یک قفل و زنجیر شب‌بند و یا بسیار پرهزینه، مانند ایجاد یک اتاق خواب جداگانه برای فرزندتان باشد. این شما هستید که باید دربارهٔ هزینهٔ راه‌حلهای ساختمانی تصمیم بگیرید. به عبارت دیگر، چنانچه تصمیم به جابه‌جایی و یا تعویض منزل در آیندهٔ نزدیک دارید یا مصمم هستید فقط یک فرزند داشته باشید، شاید کشیدن یک حصار توری گران‌قیمت، توجیه‌پذیر

نباشد. تا رسیدن فرزندتان به چهار یا پنج سالگی، احتمالاً خواهید توانست به او اعتماد کنید که در صورت حضور نداشتن شما و بدون مراقبت مستقیم، به وسط خیابان نپرد.

راه‌حلهای ساختمانی شاید همیشه با دکوراسیونی که در روزهای آسوده‌خیالیِ قبل از داشتن فرزند طراحی کرده‌اید، هماهنگی نداشته باشد. با وجود این، باید بپذیریم زندگی شما از آن زمان تاکنون تغییرات فراوانی پیدا کرده است و این تغییرات، خواه ناخواه در منزل شما خود را نشان خواهند داد. دوستان دارای فرزند شما نیز انتظار ندارند منزلتان چیزی شبیه به تصاویر مجلات دکوراسیون باشد و دوستان فاقد فرزند، تا زمانی که نوبت به خودشان برسد، معمولاً از دلایل این کارها بی‌اطلاع می‌مانند.

در ادامه کتاب، از «اصول ساختمانی» مثالهای پراکنده می‌آوریم، اما در اینجا به چند مورد اشاره و دربارهٔ آنها بحث می‌کنیم. شما می‌توانید نیروی تخیل خود را برای یافتن راه‌حلهای دیگر، به‌کار بیندازید.

درپوش پریزهای برق: احتمالاً از این درپوشها استفاده کرده‌اید. قیمت ناچیزی دارند و انواع آنها را می‌توانید در فروشگاههای لوازم برقی بیابید و بیازمایید. بعضی انواع آن به راحتی توسط خود کودک از جا کنده می‌شود.

قفلهای ایمنی درِ کابینت: چنانچه مواد شیمیایی خطرناک یا لوازم خانگی گران‌قیمتی در قسمت پایین کابینتهای آشپزخانه دارید، می‌توانید روی درهای کابینت قفلهای ایمنی بزنید که باز کردن آنها دومرحله‌ای است. البته قفلی که بتواند سد راه تمام کودکان باشد، هنوز یافت نشده است. قبل از قبول زحمت نصب این نوع قفلها به تمام درهای کابینتها، بهتر است یک نصب آزمایشی انجام دهید. به این ترتیب، درمی‌یابید که شاید برای دور نگه داشتن فرزند باهوشتان از مواد سفیدکنندهٔ زیر ظرفشویی به چفت و قفل‌های عادی و نه چندان زیبا احتیاج دارید.

قفلهای زنجیری (شب‌بند): این نوع قفلها ارزان‌ترین سخت‌افزار و نصب آنها ساده‌تر از انواع دیگر است. قفلهای زنجیری کمی پیچیده‌اند و نقطه ضعفشان این است که در به اندازهٔ دو تا سه سانتی‌متر و یا کمی بیشتر باز می‌شود. اگر نمی‌توانید خود را مجبور کنید که در را کاملاً ببندید، یک امتیاز مثبت برای این نوع قفلهاست. استفاده از نوعی دستگیرهٔ در نیز که جز با فشار دست بزرگسالان باز نمی‌شود، روش خوبی برای بسته نگهداشتن درهاست، اما من آنها را به اندازهٔ قفلهای قدیمی زنجیری، مفید و مؤثر نیافته‌ام.

دروازه‌ها و نرده‌های تاشو: دروازه‌های تاشو، موانع خوبی برای کودکان بی‌تجربه در حال خزیدن و کودکانی که تازه به راه افتاده‌اند می‌باشد، اما وقتی کودک بالاکشیدن خود را یاد گرفته باشد، زمان ایجاد سدهای بلندتر و محکم‌تر است.

درها: در بسیاری از خانه‌های نوساز، «فضاهای باز» وجود دارد که بیشتر به‌وسیلهٔ نحوهٔ چیدمان اسباب و لوازم منزل، از یکدیگر تفکیک می‌شوند و نه به وسیلهٔ دیوارهای ثابت و درهای مختلف. فضاهای کوچک، مانند زیرشیروانیها، ممکن است جایگزین اتاق خواب شوند. این نقشه‌ها و طرحهای داخلی، به بهای از دست رفتن خلوت افراد و حذف فضاهای مجزا و تفکیک‌شده، فضاهایی روشن و شاد با کاربریهای گوناگون به وجود می‌آورند.

شما ممکن است در یک خانهٔ قدیمی‌تر زندگی کنید و برای ایجاد احساس فضای بیشتر، بعضی درها را برداشته باشید. حالا که فرزند نوپایی در منزل دارید، برای مشخص شدن فضای خاص کودک و محافظت او از خطر، زمان آن فرا رسیده است که یکی- دو عدد از این درها را دوباره نصب کنید.

محل اسباب و اثاثیه را تغییر دهید: زمانی که درها حلال مشکلات نیستند و یا نصب مجدد آنها بسیار گران تمام می‌شود، برای ایجاد مانع و سد، جابه‌جایی کتابخانه، مبلها و کمدها را مد نظر قرار دهید. البته، اثاثیهٔ منزل، به اندازهٔ درها انعطاف‌پذیر نیستند، اما ممکن است جایگزین کوتاه‌مدتی برای آنها باشد؛ مخصوصاً برای فضایی که میل دارید در طول روز، جزو منطقهٔ ورود ممنوع، ولی بعد از به‌خواب رفتن کاشف کوچولویتان، در اختیار باشند. در صورت استفاده از این راهکار، توجه داشته باشید که اسباب و اثاثیه، مخصوصاً کتابخانه‌ها به وسیلهٔ میخ و یا هر وسیلهٔ دیگری به دیوار محکم شده باشند تا کودک نوپا نتواند آنها را روی خود برگردانده، خود را مجروح کند.

در استفاده از فضاها تجدید نظر کنید: اگر دو فرزند دارید که با هم در یک اتاق به سر می‌برند، احتمالاً کنترل و مدیریت دعوا و مرافعه و حل مسائل خواب آنها، مشکل است. آیا راهی برای تجدید نظر در کاربری فضا وجود دارد؛ به‌گونه‌ای که هر کودک بتواند اتاق خواب خود را داشته باشد؟ آیا رایانه را می‌توانید برای یکی- دو سال به اتاق خواب خودتان منتقل کنید؟ آیا اتاق بازی را می‌توان به اتاق خواب تبدیل کرد؟

نرده‌ها و حصارها: یک محوطهٔ محصور در حیاط، به کودک اجازه می‌دهد از مزایای بهداشتی هوای تازه و بازی در هوای آزاد لذت ببرد؛ بدون اینکه لازم باشد شما زحمت زیادی را برای بردن کودک به پارک تحمل کنید. حصار یا نرده‌های دائمی، گران و پرهزینه‌اند و ممکن است به ارزش ملک شما نیز اضافه نکنند. نرده‌های موقتِ دارای تیرکهای متحرک و صفحات فلزی یا پلاستیکی را به آسانی می‌توان در فروشگاههای مربوطه یافت و قیمت آنها هم مناسب است؛ اگرچه یک راه‌حل نازیبا ولی امن است.

زنگها و زنگهای خطر: اگر کودک شما خوابگردی می‌کند و شما نمی‌توانید خود را به قفل کردن درِ اتاق خوابش در شب راضی کنید، زنگولهٔ آویخته به دستگیرهٔ در می‌تواند سیستم هشداردهندهٔ ساده‌ای ایجاد کند که به معنای در حال حرکت بودن فرزندتان است. اگر شما یا همسرتان به انجام کارها و تعمیر وسایل الکترونیکی علاقه دارید، می‌توانید با خرید لوازم ساده‌ای از فروشگاههای الکتریکی، شخصاً یک سیستم زنگ یا زنگوله یا سوت طراحی کنید.

کلید تنظیم شدت نور: اگر عادات نامناسب خواب، دلیل رفتارهای نادرست فرزندتان است، اتاق خوابِ کم‌نورتر ممکن است بخشی از مشکل را حل کند. نصب کلیدهای تنظیم شدت نور، آسان است و این‌گونه کلیدها، بدون جر و بحث با کودک، به تدریج نور لامپ را کم می‌کنند و پس از خواب رفتن کودک نیز کاملاً خاموش می‌شوند.



وقفه را چگونه به کار گیریم تا مؤثر شود

وقفه‌ای که استادانه برنامه‌ریزی و عملی شود، ابزار قدرتمندی در دست شما می‌نهد تا کودک مفهوم «نه!» را درک کند. ما قبلاً علت عدم موفقیت این روش را مورد بررسی قرار داده‌ایم. در اینجا روش صحیح به‌کارگیری آن را بررسی می‌کنیم. در این روش، هر مرحلهٔ کار دارای اهمیت و مبنای منطقی مخصوص به خود است و هرگز کار به آن سادگی که ابتدا به نظر می‌رسید، پیش نخواهد رفت. برای تمام طول مدت وقفه، توصیه‌ها و راهنمائیهایی برای شما در نظر داریم که در انتهای فصل، مورد بحث و بررسی قرار می‌دهیم.

تهدید کنید. در بخش بعد، چگونگی بیان تهدید و چگونگی هشدار دادن به کودک در مورد قریب‌الوقوع بودن مجازاتهای متناسب را خواهید آموخت. در اینجا می‌خواهیم تصور کنیم کاملاً به کودک فهمانده‌اید که در صورت ادامهٔ بدرفتاری، برای وقفه به اتاقش فرستاده خواهد شد، ولی او باز هم به کار نادرستش ادامه می‌دهد. به این ترتیب، باید بدانید که زمان عمل فرا رسیده است.

از نشان دادن نارضایتی خود از رفتار فرزندتان به او، هراس نداشته باشید، اما اجازه ندهید خشم شما بر موقعیت غالب شود. اگرچه کنترل احساسات می‌تواند مشکل باشد، در صورتی که ژست و حالت «کاملاً

جدی» بگیرید، گفته و رفتارتان مؤثرتر خواهد بود. حفظ خونسردی و بر زبان نراندن حرفهای مهمل و حرکات نامعقول، موجب پیشگیری از پشیمانی شما می‌گردد و بعد از پایان وقفه، دوباره می‌توانید دریچه‌ای از محبت و گرمای شخصیت خود را به روی کودک باز کنید.

محل وقفه را اتاق خواب کودک قرار دهید. قبلاً نیز تذکر داده‌ام که استفاده از صندلی به منظور وقفه و تنبیه کودک، برای والدین کاری طاقت‌فرساست. همچنین، باعث جدایی فرزندتان از شما نمی‌شود و نیز از وسوسهٔ ادامه دادن به بدرفتاری، جلوگیری نمی کند. اگر مایلید وقفه مؤثر باشد، باید از اتاق دیگری استفاده کنید.

شاید مانند بسیاری از والدین، از تبدیل اتاق و یا فضای شخصی کودک به یک زندان، ابا داشته باشید. اگرچه استفاده از اتاق کودک به عنوان فضایی برای وقفه، در تئوری ممکن است مانع لذت بردن طفل از اتاقش به عنوان یک بهشت باشد، در عمل چنین حالتی پیش نمی‌آید. سه فرزند خودم و نیز صدها کودک دیگری که تحت نظر داشته‌ام، حتی با وجود اینکه گاهگاهی مجبور به عزلت‌نشینی در اتاقشان - به عنوان فضای وقفه - شده‌اند، آنجا را به عنوان مکانی شخصی، بسیار عزیز می‌دارند.

گنجینهٔ لغات کودک ممکن است کامل نباشد، ولی کودکان، کودن و احمق نیستند. ایشان نکته‌ای را که در این انزوای اجباری وجود دارد، درک می‌کنند. کودک می‌داند اشکال از اتاقش نیست که آنجا را برای وقفه در نظر گرفته‌اید و در نتیجه، او اتاقش را به‌عنوان فضای شخصی، همچنان دوست خواهد داشت.

بعضی از والدین می‌پرسند در صورت امکان، آیا می‌توان از اتاق خواب دیگری برای وقفه استفاده کرد؟ پاسخ من به این پرسش، به دو دلیل منفی است. اولاً نحوهٔ چیدمان اثاثیهٔ اتاق جدید، ممکن است اثر درمانی وقفه را از بین ببرد که در آن صورت کودک بیش از حد خسته،

فرصتی برای به‌خواب‌رفتن پیدا می‌کند. ثانیاً وقفه نباید به صورت مجازات درآید و بهره‌مند شدن از آثار تربیتی آن نباید دلیلی برای رنج کشیدن کودک باشد. هدف و نکتهٔ پنهان در وقفه، جدایی و انزوای کودک است و نه انحراف و آشفته کردن ذهن او. دلیلی ندارد تا کودک شما در محیطی به جز جایی که با آن آشنایی دارد و به وسیلهٔ اسباب‌بازیهایش محاصره شده قرار بگیرد.

کودک را به اتاقش ببرید. این کار ممکن است فقط با گفتن اینکه کودک باید به اتاقش برود، عملی شود، اما شاید گرفتن دست او و همراهی کردنش تا اتاق خواب نیز لازم باشد. چنانچه در این مرحله هم کودک مقاومت کند یا قشقرق به‌راه بیندازد، باید او را بلند کنید و به اتاقش ببرید. این کار، بخش «فیزیکی» وقفه است.

می‌دانم، حتی با وجود اینکه بزرگ‌تر و قوی‌تر از کودک هستید، این کار ممکن است برای شما مشکل باشد. بردن کودک در حالِ تقلا و دست و پا زدن به اتاق خوابش، تجربهٔ دلنشینی نیست، اما شدنی و برای موفقیت وقفه، ضروری است. اگر در پیگیری هر هشدار و تهدید، به مجازات مُصر و مستحکم باشید، تعداد درگیریهای فیزیکی کاهش خواهد یافت و خشونت بالاخره از بین خواهد رفت. وقتی کودک غیرقابل اجتناب بودن مجازاتها را درک کند، ساده‌تر آن را خواهد پذیرفت.

در صورتی که نیاز باشد کودک را بلند کنید، برای ساده‌تر شدن کار، او را از پشت سر به حالت «بغل کردن از پشت» از زمین بلند کنید. در چنین حالتی، هر چه بتوانید اندامهای بیشتری را در بازوهای خود بگیرید، کودک جنبش و حرکات کمتری خواهد داشت. البته احتمال اینکه چند ضربه پاشنهٔ پا از کودک دریافت کنید، وجود دارد، ولی فعلاً آنها را نادیده بگیرید. در آینده به واکنش پیشنهادی در این مورد خواهیم پرداخت.

یادآوری کنید... خیلی مختصر. در ضمنِ بردن کودک به اتاقش، می‌توانید در یک جمله دلیل این کار را به او یادآوری کنید: «از تو خواستم دیگه با ضبط صوت بازی نکنی، چون ممکنه خراب بشه.» این جمله نباید به حالتی ادا شود که نشانگر شروع گفت‌وگو، جر و بحث و یا مذاکره باشد. به پرسشها پاسخ ندهید و یا به واکنشهای دفاعی ضد تهدید و ضد هشدار و یا تقاضای یک فرصت دیگر، ترتیب اثر ندهید. اظهارنظر شما، تنها یک یادآوری است و بخش لازمی از وقفه و چنانچه کودک به داد و بیداد پرداخته باشد، به هر حال به گفتهٔ شما گوش نمی‌دهد.

جملهٔ مربوط به وقفه را تنها یک بار بر زبان آورید و بر آن تأکید کنید. «از تو می‌خوام سه دقیقه تو اتاقت آروم بمونی»؛ یعنی یک دقیقه در ازای هر سال از سن کودک. «به محض گفتن کلمهٔ "ساکت"، زنگ ساعت را تنظیم می‌کنم. وقتی صدای بیب بیب ساعت رو شنیدی، می‌تونی از اتاق بیرون بیایی.»

اگر ساعت را قبل از ساکت شدن کودک به‌کار بیندازید - وقتی رفتار ناشایست کودک هنوز ادامه دارد - مجازات بسیار کم‌اثرتر و کم‌ارزش‌تر خواهد شد. انتظار برای ساکت شدن کودک، به هر دوی شما فرصتی برای آرام شدن و احتمال تکرار داستان اولیه را بسیار کاهش می‌دهد.

درِ اتاق را ببندید. این مرحله، به دو دلیل برای تأثیرگذار بودن وقفه، مرحله‌ای حساس است. اولاً چون به منزوی شدن از کانون گرم خانواده وعدم مقبولیت نزد آنان تأکید دارد. در صورت باز ماندن درِ اتاق، انزوا ناقص خواهد بود. بستن در، قدرت مجازات را افزایش می‌دهد و نشانهٔ جدی گرفته شدن رفتار نامناسب کودک، توسط شماست.

ثانیاً بسته شدن درِ اتاق، انجام مرحلهٔ بعدی را که ساکت ماندن است، آسان‌تر می‌کند. در صورت باز ماندن در، شما ممکن است در برابر وسوسهٔ درونی خود تسلیم شوید و در طول دورهٔ وقفه، حرف زدن با کودک را شروع کنید.

سکوت خود را تا پایان زمان وقفه حفظ کنید. این کار مشکل است؛ چون خود شما نیز به اندازهٔ کودک، به پایان یافتن دورهٔ مجازات او به سبب رفتار ناشایست، علاقه دارید. در هر صورت، تذکر این نکته بعد از بسته شدن در که تا وقتی کودک ساکت نشده است، ساعت را به‌کار نخواهید انداخت، باعث نمی‌شود که او زودتر آرام بگیرد. در حقیقت تکرار پیام، تأیید نکردن رفتار کودک را نقض خواهد کرد. ما می‌خواهیم کودک بفهمد که با گفتن یک جمله، شما کیلومترها از او دور شده‌اید، ولی با خاتمهٔ مجازات و پذیرفتنی شدن رفتارش، در چشم‌به‌هم‌زدنی برخواهید گشت.

شاید اندیشیدن دربارهٔ نظر رفتارگرایان خبره و برجسته، مبنی بر اینکه حتی توجه منفی، موجب تقویت رفتار منفی خواهد شد، به شما کمک کند. با حفظ سکوت، شما تمام توجه خود، چه مثبت و چه منفی را از کودک برمی‌گیرید.

«تشنه‌ام»، «جیش دارم»، «ببخشید»، «دیگه این کار رو نمی‌کنم» و... همه و همه باید نادیده گرفته شوند. فرزندتان می‌تواند ادرار خود را سه دقیقه کنترل کند و شکی نیست که در ضمن انتظار برای به صدا درآمدن زنگ ساعت، تمام آب بدنش را از دست نخواهد داد. ترق و تروقِ پرتاب اسباب‌بازیها و سر و صدای باز و بسته شدن در کمدها باید نادیده گرفته شود و البته شروع زنگ زمان‌سنج را به تأخیر بیندازند. کودک باید درک کند که در زمان وقفه، گوشهای شما چیزی نمی‌شنود. بدون شک اگر صداهای برخاسته از اتاق خواب کودک نشانه‌ای از خطر داشته

باشند، باید وارد اتاق شوید و در قضیه دخالت کنید. این موقعیتها گاهی پیش می‌آیند و ما در انتهای همین فصل از کتاب، آنها را بررسی خواهیم کرد.

به محض ساکت شدن کودک، زمان‌سنج را به‌کار بیندازید. سکوت در اینجا مفهومی نسبی دارد. اگر صدای صحبت کردن کودک با خودش، آواز خواندن او یا سر و صدای عادی اسباب‌بازیها را می‌شنوید، در حد سکوت کامل آنها را بپذیرید. اگر در ضمن مدت وقفه، جیغ و فریاد زدن، گریه و زاری یا پا بر زمین کوبیدن تکرار شود، باید زمان‌سنج را از صفر شروع کنید.

در زمان اِعمال وقفه، به آنچه می‌توانستید برای پیشگیری از بدرفتاری کودک انجام دهید، فکر کنید. من برای اینکه شما و نیز فرزندتان، مجال و محلی برای بازیافتن آرامش خود داشته باشید، اتاق خواب کودک را برای وقفه پیشنهاد می‌کنم. فرصت وقفه را غنیمت بشمارید و بیندیشید. آیا توقعات و انتظارات شما از رفتار کودک، برای سن و شخصیت ذاتی او متناسب است؟ آیا اجازه داده‌اید کودک بیش از حد خسته شود؟ آیا زمان‌بندی شما درست بوده است؟ آیا این بازی یا فعالیت کودک می‌توانست برای زمان بهتری از روز که او استراحت بیشتر و بهتری کرده است، برنامه‌ریزی شود؟ آیا به کودک توجه کافی نشان داده‌اید؟ آیا در اطراف او، کودکان متعدد دیگر و یا سایر عوامل مخل وجود داشته‌اند؟

آیا شما خود را بیش از حد خسته کرده‌اید؟ آیا اگر بهتر استراحت می‌کردید، حوصلهٔ بیشتری می‌داشتید؟ اگر پاسخ به این پرسشها، نشان می‌دهد که شما خیلی سریع و شتابزده تهدید می‌کنید، نگران نباشید. همهٔ

ما اشتباه می‌کنیم. در فصل بعد، ما روش اصلاح این اشتباههای انسانی را بررسی خواهیم کرد. اما در حال حاضر، چون به وقفه تهدید کرده‌اید، چنانچه می‌خواهید اعتبار خود را حفظ کنید، مجازاتها را به عمل درآورید.

به محض به صدا درآمدن زنگ ساعت، درِ اتاق را بازکنید، کودک را در آغوش بگیرید و ببوسید. این روش بخشش، بازگشت کودک به آغوش خانواده را خوشامد می‌گوید. او به فضا و محلی بازگشته است که در آنجا می‌تواند توجه و تأیید شما را دریافت کند.

این زمان، زمان طلب عذرخواهی نیست. مجازات اِعمال شده و رفتار ناشایست بخشوده شده است. رفتار صمیمانه و تأییدکنندهٔ شما، به کودک نشان می‌دهد که می‌دانید او ذاتاً کودک خوبی است و او را دوست دارید. اگر دوست داشته باشید، می‌توانید این موضوعها را با جملات محبت‌آمیزی به او نشان دهید، اما در آغوش گرفتن و فشردن محبت‌آمیز، تنها چیزی است که او لازم دارد. این خوشامدگویی به جمع خانواده، بر اصول اولیهٔ وقفه که جداسازی و مشخص کردن حد و مرزِ بودن در جمع و محرومیت اخراج از جمع است، مُهر تأیید می‌زند.

رفتار ناشایست فرزندتان را تکرار و بازگویی نکنید. وقتی فرزندتان مجازات خود را تحمل کرده و به پایان رسانده است و شما او را در آغوش کشیده‌اید، دیگر زمان ادامه زندگی است. از نشستن با کودک و بازبینی رفتار ناشایست مستوجب تنبیه، نتیجه‌ای عاید نمی‌شود. او می‌داند چه کار اشتباهی انجام داده است. گفت‌وگو فقط موجب بهتر شدن احساس شما می‌گردد؛ زیرا فرصت بیشتری برای تحکیم موقعیت در اختیارتان قرار می‌دهد. کودک در همان بار اول، صدای شما را شنیده و فقط باور

نداشته است که در مقابل این رفتار، مجازات خواهد شد. حالا دیگر او باور دارد.

اولین بار با احتیاط رفتار کنید. رهنمودهای تذکر داده‌شده، ممکن است با روش استفادهٔ شما از وقفه تفاوت فاحشی داشته باشند. فرزندتان نمی‌داند شما این کتاب را مطالعه کرده‌اید و اطلاع ندارد در مقابل والدین مصمم‌تری قرار گرفته است که به هر تهدید و مجازاتی که بر زبان آورده‌اند، عمل می‌کنند.

بنابراین، اولین باری که او را از پشت سر بلند می‌کنید و به اتاقش می‌برید و با ترک اتاق، در را پشت سر خود می‌بندید، شگفت‌زده خواهد شد. هدف ما ترساندن کودک به منظور وادار کردن او به رفتار صحیح نیست، اما تنها گذاشتن او در اتاق دربسته، مخصوصاً اگر هرگز قبلاً چنین اتفاقی نیفتاده باشد، ممکن است برای او وحشت‌زا و هولناک باشد.

نخستین بار که تصمیم می‌گیرید از اتاق کودک برای وقفه استفاده کنید، در را تنها ده تا پانزده ثانیه ببندید. شاید لازم باشد دستگیرهٔ در را - در صورتی که کودک برای باز کردن در تلاش کند - با دست نگه دارید تا در بسته نگه داشته شود. اگر به نظرتان می‌رسد کودک ترسیده است، وارد اتاق شوید، با او روی تخت بنشینید و به او بگویید از اینکه می‌ترسد، متأسفید، اما او باید درک کند که در صورت بدرفتاری تنبیه خواهد شد و این مجازاتی است که شما انتخاب کرده‌اید. به او بگویید حالا می‌تواند از اتاقش بیرون بیاید، ولی در صورت بدرفتاری مجدد، باید به اتاقش برگردد و این‌بار «زمانِ بسیار طولانی‌تری در آنجا خواهد بود.»

اگر در بار دوم استفاده از این نوع وقفه، واکنش کودک تغییر نیافته باشد، این بار بعد از پانزده تا بیست ثانیه، درِ اتاق را باز کنید. این کار را

تکرار کنید و هر بار که رفتاری ناشایست از او سر می‌زند، زمان وقفه را طولانی‌تر کنید. اگر کودک واقعاً و صادقانه از تنها بودن در اتاق می‌ترسد، با تهدید به وقفه وقتی صداقت گفتار شما را باور کند، موجب توقف رفتار نادرست او خواهید شد. به احتمال زیاد، همراه با افزایش زمان وقفه، شما درخواهید یافت که این یأس و سرخوردگی است و نه ترس که موجب واکنش کودک به تنها ماندن در اتاقش می‌شود. در چنین حالتی، قانون ساکت بودن کودک قبل از ترک اتاق را لغو کنید. پس از اینکه مطمئن شدید کودک ازوقفه نمی‌ترسد، می‌توانید دوباره قانون ساکت ماندن کودک در اتاق را برقرار کنید.

چه اشتباهی ممکن است رخ دهد؟

اگرچه ممکن است وقتی کودک را برای اولین‌بار به اتاقش می‌فرستید و در را می‌بندید، وقفه بسیار مؤثر واقع شود، به احتمال زیاد شما مجبور خواهید شد یک دوره آزمایشی چندین روزه را تحمل کنید. در اینجا چند روش سازگاری برای متناسب کردن وقفه با موقعیت خانوادگی شما آورده شده است.

کودکتان در ضمن گذراندن دورهٔ وقفه در اتاقش، با خوشحالی با اسباب‌بازیهایش بازی می‌کند. شاید پذیرفتن این امر مشکل باشد، ولی این وضعیت بین اطفال بسیار رایج است و اشکالی ندارد. به خاطر داشته باشید که هدف از وقفه، توقف رفتار نادرست است. هدف تحمل یک مجازات دردناک نبوده است.

زمانی که کودک به آرامی در اتاقش بازی می‌کند، شما باید احساس آرامش کنید؛ زیرا رفتار نادرست او متوقف شده است. حالا او کار مورد علاقه‌اش را انجام می‌دهد و بنابراین شاد است. مجازات نیز همچنان اثر

بازدارندگی خود را خواهد داشت؛ زیرا شما او را تهدید و تهدید خود را عملی کرده‌اید. این یکی از موارد نادری است که نتیجهٔ آن، به هر حال برنده شدن شماست.

اگر اتاق خواب کودک در نداشته باشد. در این صورت، می‌توانید از یک دروازه یا نردهٔ جمع‌شونده استفاده کنید، اما اغلب کودکانِ بیش از هجده‌ماهه، بالا رفتن از نرده و نحوهٔ باز کردن این نوع نرده را کشف می‌کنند.

راه‌حل بهتر و اگرچه گران‌قیمت‌تر، نصب در برای اتاق است. قبلاً هم یادآوری کرده بودم که پاسخ به بسیاری از پرسشهای کنترل و مدیریت رفتار کودک را می‌توان در ابزارفروشیها و فروشگاههای لوازم خانگی یافت. مورد فوق یکی از نمونه‌های بارز است. اگر میل دارید فرزندتان مفهوم «نه» را درک کند، بیش از این نمی‌توان گناه را به گردن شرایط موجود انداخت.

وقفه در اتاق خواب کودک، چنانچه به نحو صحیحی عملی شود، با عاداتِ خوب خوابیدن که برای ایجاد آن زحمتهای زیادی کشیده‌اید، منافاتی نخواهد داشت. کودکی که در به خواب رفتنِ مستقل مهارت یافته است، تفاوت جدا شدن شبانه زمان خواب، با انزوای زمان وقفه را درک می‌کند.

کودک دارای اتاق شخصی نیست. اتاق دیگری را که برای کودک ایمن باشد و درِ آن بسته شود، انتخاب کنید. ممکن است مجبور به جابه‌جایی اثاثیه و یا تغییر کاربری سایر اتاقهای منزل شوید. مثلاً اگر دارای اتاقِ درداری برای مطالعه یا ناهارخوری باشید، می‌توانید رایانه، تلویزیون،

مجموعه یادبودهای ورزشی و یا میز و صندلی ناهارخوری را موقتاً به اتاق دیگری منتقل کنید.

بعضی والدین، اتاق خواب خود را برای وقفه مورد استفاده قرار می‌دهند. این کار زمانی عملی است که تمام کشوها و کمدها بازبینی و اشیای خطرناک و نیز گرانبها از دسترس کودک دور شود.

اگر در منزلی با فضای باز زندگی می‌کنید که اتاق خوابها درنیم‌طبقه‌ای باز قرار دارند و درها و دیوارها فاصلهٔ زیادی از هم دارند، ممکن است اتاقی برای جدا کردن کودک وجود نداشته باشد. در این صورت، می‌توانید یک صندلی را در گوشهٔ دنجی بگذارید، دور آن پارچه یا پرده بکشید و در موقع لازم سکوت آن گوشه را رعایت کنید و به این ترتیب، از آن صندلی برای وقفه بهره بگیرید. بدون تردید، اگر فرزندتان راضی نباشد روی صندلی بنشیند، این موقعیت نتیجهٔ بسیار خوبی نخواهد داد.

اگرچه پیشنهاد تغییر دکوراسیون و نقشهٔ منزلتان، برای ایجاد اتاقی به منظور وقفه، ممکن است توقع و انتظار بیش از حدی به نظر برسد، دیر یا زود فرزندتان فضایی شخصی از شما خواهد خواست. اگر واقعاً به تنگ آمده و به آخر خط رسیده‌اید و همهٔ راههای وادار کردن فرزندتان به درک «نه» را آزموده‌اید، هزینهٔ تغییر مدل منزل، سرمایه‌گذاری باارزشی خواهد بود.

فرزندتان تلاش می‌کند اتاقش را به هم بریزد. چنانچه اعتراضهای کودک به چند مورد، مثل پرتاب اسباب‌بازی و پای کوبیدن بر زمین که نتیجه‌ای جز چند صدمهٔ سطحی به دیوارها و درهای کمد و غیره ندارد، محدود می‌شود، بهترین روش، نادیده گرفتن این اعتراضهاست. برای اینکه خسارات را به حداقل برسانید، کفشهای کودک را از پایش دربیاورید و در زمان ترک اتاق، اسباب‌بازیهای سنگین‌تر را از آنجا خارج کنید.

بعضی والدین اظهار داشته‌اند که فرزندشان در طول مدت وقفه، کشوهای کمد را باز کرده و لباسها را در اتاق پخش کرده است. با چرخاندن کمدها به گونه‌ای که کشوهای آنها رو به دیوار قرار گیرد، می‌توان این عملیات نمایشی را خنثی کرد. البته، نادیده گرفتن این ریخت‌وپاش و جمع‌وجور کردن بی‌سروصدای آن بعد از پایان وقفه، احتمالاً آسان‌تر است. اگرچه ممکن است وسوسه شوید که سه دقیقهٔ دیگر هم به زمان مجازات اضافه کنید و یا کودک را وادارید تا اتاقش را جمع‌وجور کند، باید به خاطر داشته باشید که هدف، ساده نگهداشتن شیوهٔ کار است.

هنگامی که کودک در وقفه است، یعنی در محیط خود تنهاست و تا وقتی سکوتش را در مدت تعیین‌شده حفظ کند، دوران محکومیت خود را سپری کرده است. شما باید توجه‌تان را به سکوت معطوف دارید و آن ترق و تروقهای نسبتاً بی‌خطر را نادیده بگیرید. اگر از احتمال وارد آوردن صدمهٔ جدی کودک به خود و یا به اتاقش نگران هستید، پاسخ خود را در بخش بعد مطالعه کنید.

به نظر می‌رسد قشقرق کودک تا ابد ادامه دارد. یک راه رویارویی با این موقعیت، انتظار برای پایان یافتن آن است؛ زیرا قشقرق به هر حال خاتمه خواهد یافت. حتی ممکن است چهل و پنج دقیقه تا یک ساعت طول بکشد، ولی چنانچه بتوانید سکوت خود را حفظ کنید، کودک بالاخره به کارش پایان خواهد داد. در هر صورت، اگر قانون سکوت را بشکنید و با دخالت بی‌جا برای کوتاه‌تر کردن قشقرق تلاش کنید، گفت‌وگویی را که در آن شما صحبت می‌کنید و فرزندتان فریاد می‌کشد، طولانی خواهید کرد.

اگرچه انتظار کشیدن برای پایان یافتن یک جار و جنجال شدید، سودمند است، روشهای انسانی‌تری هم وجود دارد که به آن وسیله می‌توان شکنجهٔ شما و نیز فرزندتان را کوتاه کرد. اگر بعد از چند دقیقه

مشخص شود که قشقرق کودک به این زودی خاتمه نخواهد یافت، دوباره به اتاق او وارد شوید و کودک را از پشت بگیرید و بالا بیاورید. در چنین حالتی، مراقب خود از ضربات هوایی دستها و پاهای کودک باشید. تنها یک‌بار به کودک بگویید تا وقتی آرام شود، او را همین‌جور نگه خواهید داشت، اما گفت‌وگو با او را شروع نکنید.

کودکی که محکم در دستان شما قرار دارد، تنها در عرض چند دقیقه آرام خواهد شد. قشقرق ممکن است با مجموعه‌ای از نفسهای عمیق توأم با هق‌هق گریه و خواب عمیق پایان یابد. بعد از پایان الم‌شنگه و جنجال، برای کودک توضیح دهید حالا که آرام شده است، او را تنها خواهید گذاشت تا بقیه مجازاتش را بگذراند و البته بدون اطلاع کودک، زمان وقفه را یک دقیقه کوتاه‌تر کنید.

استفاده از این روش، کاملاً اختیاری و انتخابی است. البته به محض اینکه اثر این روش را در کوتاه کردن وضعیت ناخوشایند ببینید، به استفاده از آن در فرونشاندن خشمهای شدید علاقه‌مند خواهید شد. این کار، روش مناسبی است و موجب تشویق کودک به قشقرقهای شدید نخواهد شد.

شما با ضربهٔ پا یا مشتهای کودک، ضمن حمل او به محل وقفه، زخمی شده‌اید. این اتفاق، ممکن است پیش بیاید. در چنین حالتی، شاید وسوسه شوید که یک یا دو دقیقه به زمان وقفه بیفزایید، ولی از این عمل اجتناب و عصبانیت خود را مهار کنید. از دست دادن خونسردیتان، کمکی به بهتر شدن رفتار فرزندتان نمی‌کند. خود را کنترل کنید و به خود قول دهید دفعهٔ بعد، با مهارت بیشتری کودکِ در حال پیچ و تاب خوردن را از زمین بلند کنید. هر نوع واکنش دیگر، پیام ساده موجود در وقفه - یک مجازات برای یک رفتار نادرست - را پیچیده و مشکل می‌سازد.

به خاطر داشته باشید که شما با کودک کوچولویی طرف هستید که هنوز جمع و تفریق را یاد نگرفته است. طول و تفصیل دادن به فهرست رفتارهای ناشایست کودک، هیچ سودی در پی ندارد.

کودک در را باز و فرار می‌کند. این وضعیت می‌تواند برای بسیاری والدین پیش آمده باشد. تعداد بی‌شماری از والدین گفته‌اند که وقفه، به علت بیرون آمدن کودک از اتاق، مؤثر نبوده است. پاسخ این مشکل، بدیهی و ساده است، اما مانند بسیاری از راه‌حلهای ساده، عمل به آن همیشه ساده نیست.

اگر در ضمن وقفه، کودک در اتاقش باقی نمی‌ماند، به راهی برای بسته نگهداشتن درِ اتاق نیاز دارید. بعضی والدین این کار را با نگهداشتن در، در طول مدت وقفه، انجام می‌دهند. این روش ممکن است مؤثر باشد، ولی معمولاً مفید واقع نمی‌شود. کودک می‌داند که اگرچه شما در سوی دیگر در هستید، اما همچنان به دستگیره چسبیده‌اید. حتی اگر بتوانید ساکت بمانید، این کشمکش با دستگیرهٔ در، روشی دیگر - اگرچه روشی غیرکلامی - از ارتباط با کودک است. در صورت گرفتن و نگهداشتن دستگیرهٔ در، نخواهید توانست به هدف وقفه که جدایی کامل کودک است، دست یابید و به این ترتیب، تأثیر وقفه از بین می‌رود.

راه بهتر، خرید یک قفل زنجیری (شب‌بند) با قیمت بسیار ارزان از ابزارفروشیهاست که نصب آن بیش از پنج دقیقه وقت نمی‌گیرد و به شما اجازه می‌دهد با اطمینان خاطر از باقی ماندن کودک در اتاقش، در اتاق دیگر کمی قدم بزنید. می‌دانم پذیرفتن این مسئله، یعنی قفل کردن در به روی فرزند، برای بسیاری از والدین مشکل است؛ زیرا ممکن است احساس کنند با محکم بستن در، به یکی از آن والدین مخوف و پریشان‌احوالی تبدیل شده‌اند که فرزندشان را روزها، هفته‌ها و حتی

سالها در اتاقشان به رادیاتور شوفاژ زنجیر می‌کنند! به خاطر داشته باشید که پیشنهاد من، فقط وقفه‌ای به مدت چند دقیقه است و بی‌شک از شما نمی‌خواهم منزل را در مدتی که درِ اتاق قفل و زنجیر شده است، ترک کنید.

بعضی والدین در نشان دادن این نوع شدت عمل، تردید می‌کنند، ولی اگر میل دارید فرزندتان مفهوم «نه» را درک کند، این روش دقیقاً همان کاری است که نباید در انجام آن شک و تردید به خود راه دهید. بیش از این نمی‌شود کاسه کوزه‌ها را سر دیگران شکست و گناه را به گردن دیگران انداخت. حد و حدودی باید وجود داشته باشد؛ وگرنه مجازاتها کارآیی نخواهند داشت و تهدیدها تنها کلماتی بی‌ارزش و بی‌پایه خواهند بود. زنجیر کردن در، راه بسیار ساده‌ای برای گفتن «دیگه بسه» است. این کار می‌تواند به شکلی محبت‌آمیز، با استفاده از روش تدریجی که در صفحات قبل شرح داده شد، عملی شود.

بسیاری از والدین، بعد از چند بار تکرار این ماجرا، متوجه می‌شوند نیازی به زنجیر کردن در وجود ندارد. در حقیقت وقفه‌ها، به علت شروع واکنش مثبت طفل به هشدارها و تهدیدها، به تدریج کمتر و نادرتر می‌شوند. در چنین شرایطی، زنجیر آویزان‌مانده به چارچوب در، نشانه‌ای برای یادآوری این نکته است که منظورتان از «نه»، توقف رفتار نادرست است؛ وگرنه مجازاتی در پی خواهد بود که نه می‌توان دربارهٔ آن گفت‌وگو کرد و نه می‌توان از آن گریخت.

* * *

زنجیر کردن درِ اتاق خواب کودک، راهکاری است که توسط بسیاری از پزشکان متخصص اطفال، سالهاست توصیه می‌گردد. البته مقالات چندی در این مورد نیز به رشتهٔ تحریر درآمده است؛ زیرا این روش فاقد

بعضی وجاهتهای قابل پذیرش است و من هم از طرف گروهی ازوالدین، به سبب توصیه به «زنجیر کردن درِ اتاق خواب کودکان در طول وقفه»، مورد انتقاد قرار گرفته‌ام. آنچه در این انتقادها به آن توجه نشده، این است که زنجیر کردن درِ اتاق خواب، با هدف مؤثر کردن وقفه، آخرین و اغلب اوقات مرحله‌ای غیرضروری از یک روش همه‌جانبهٔ کنترل و مدیریت رفتار، با تأکید بر پیشگیری است.

نصب قفل زنجیری بر درِ اتاق خواب کودک، روشی انسانی، منطقی و مؤثر است تا مطمئن شوید که کودک، متوجه منظورتان از «نه» شده است. امیدوارم والدین بسیاری این کتاب را بخوانند و این راه‌حل ساده و ایمن را کشف کنند.

تهدیدها و هشدارها



تهدیدها و هشدارها

کلمات جدیدی انتخاب کنید. حالا شما برای تن دادنِ فرزندتان به محدودیتهای تعیین‌شده و متناسب با شخصیت درونی کودک، مجازاتهای ایمن، مؤثر و شفابخشی در اختیار دارید.

مرحلهٔ بعد، بازنویسی تهدیدها بر اساس طرح جدید مجازاتی و انضباطی شماست. در صورت تمایل، می‌توانید همچنان کلمات و اصطلاحات قبلی را که بعد از ماهها استفادهٔ نادرست، دیگر معنی خود را از دست داده‌اند، به‌کار ببرید. لازم نیست بارها به اتاق خواب بروید تا کودک درک کند که «نه» یعنی «همین الآن بس کن!» در هر حال، شما می‌توانید با یافتن مجموعهٔ جدیدی از کلمات و کنار گذاشتن کلمات بی‌اثر قدیمی، روند این یادگیری را تسریع کنید. بعد از چند ماه کنار گذاشتن این کلمات، شما می‌توانید بار دیگر «نه» و سایر کلماتی که به غلط استفاده شده‌اند را به چرخهٔ گفتارتان برگردانید. در چنین حالتی، این کلمات مانند کلمات جدیدی در چرخهٔ مکالمات خواهند درخشید؛ زیرا حالا دیگر همیشه به دنبال آنها مجازاتهایی خواهد آمد.

مثلاً اگر تهدیدهای عادی شما شامل کلمات و عباراتی نظیر نه، جدی می‌گم، «شوخی نمی‌کنم»، «دارم عصبانی می‌شم»، «وقتی تو... می‌کنی، مامان خوشش نمی‌آد»، «لطفاً بس کن» می‌شود، آنها را برای مدتی کنار

بگذارید. این کلمات موقتاً معانی خود را از دست داده‌اند. جملات ساده‌ای مانند «اگه دوباره این کارو بکنی، برای وقفه به اتاقت فرستاده می‌شی» را جایگزین آنها سازید. البته در صورت تکرار رفتار نادرست، شما باید تهدید را عملی کنید و کودک را به اتاقش بفرستید. در صورت تمایل، هنگام بستن در اتاق کودک، می‌توانید قوانین وقفه را تکرار کنید، اما در آن لحظه حرفهای دیگری لازم نیست. گفته‌های خود را بی‌اثر نکنید.

رفتار کودک را نقد کنید، نه خود کودک را. برای کمک به شکوفایی و حفظ خودانگاری[1] کودک، از توصیف او به عنوان «آتشپاره» یا «احمق» خودداری کنید. بهتر است با گفتن جملاتی مانند «این انتخاب خوب نبود» و یا «من تعجب کردم که دختر کوچولوی باهوشی مثل تو، چطور یه کار احمقانه‌ای مثل اون رو انجام می‌ده»، بر رفتار ناشایست تمرکز کنید.

هرگز نگویید «هرگز». برای حفظ ارزش گفته‌هایتان، از به‌کار بردن کلمات مطلقی مانند «هرگز» خودداری کنید. تهدیدی مانند «اگه دوباره تو خیابون دوچرخه‌سواری کنی، هرگز دوچرخه‌ات رو دوباره نخواهی دید»، باز به سوی خودتان برمی‌گردد و ذهن شما را به خود مشغول خواهد کرد. علاوه بر این، به مدت یک هفته مجبور می‌شوید در تهدید خود تجدیدنظر کنید و یا تمام ساعات طولانی یک بعدازظهر را به گریه و زاری کودک سه‌ساله‌تان گوش دهید که مدام نق می‌زند که حوصله‌اش سر رفته است. این اشتباهی است که همهٔ ما مرتکب می‌شویم، اما اگر می‌خواهید فرزندتان آنچه را می‌گویید درک و باور کند، به خودتان قول دهید هرگز نگویید «هرگز».

---

1. self-image

فرصتهای مکرر... دو بار باخت و حالا دیگر شما از دور خارج شده‌اید! شاید در گذشته، به دفعات امکان تصحیح رفتار کودک را به او داده‌اید. تا وقتی مطمئن نشده‌اید کودک واقعاً دریافته است که به دنبال هر تهدیدی، مجازاتی وجود دارد و خود شما نیز آمادگی کامل دارید که تهدیدهایتان در مورد بدرفتاری بعدی‌اش را عملی کنید، تهدیدهای بیشتری نکنید و این به معنای انتخاب دقیق کلمات در زمان بدرفتاری کودک است. ممکن است در مواقعی بخواهید یک هشدار به او بدهید (به بخش بعدی مراجعه کنید)، اما وقتی زمان تهدید فرا رسیده، شانس دیگری نباید برای او وجود داشته باشد. ضربهٔ شماره یک: «اگه دوباره خواهرتو کتک بزنی، به اتاقت می‌ری.» ضربهٔ دو: کودک خواهرش را کتک می‌زند. حالا شما باید کودک را از محل دور کنید. قانون در بازی بیس‌بال سه ضربه است و بعد از آن، بازیکن از بازی اخراج می‌شود. با وجود این، وقتی فرصتی پیش می‌آید تا به فرزندتان برای درک «نه» کمک کنید، ضربهٔ دوم به معنی وقفه است.

این قانون «دو ضربه»، شاید بسیار خشن و سختگیرانه به نظر برسد، اما انتظار نمی‌رود که در درازمدت، شما یا هر پدر و مادر دیگری برای هر موقعیت پیش‌آمده، از آن استفاده کنید. گاهی ممکن است شما بخواهید فرصت سوم یا حتی چهارمی هم به کودک، برای تصحیح رفتار نادرستش بدهید، اما تصور می‌کنم علت مطالعه این کتاب این است که شما در گفتن «نه» دچار مشکل هستید. تا وقتی شما کنترل موقعیتها را در دست بگیرید و اطمینان یابید که کودک مفهوم آنچه را می‌گویید، درک می‌کند، قانون «دو ضربه» باید رعایت شود.

هشدارها... اما نه به تعداد زیاد. اگرچه اجزای سازنده و مهم یک طرح انضباطی خوب، حد و مرزها، تهدیدها و مجازاتها هستند، هشدارهای

به‌موقع موجب روان‌تر شدن عملکرد برنامه می‌شوند. یک هشدار به کودک اعلام می‌دارد که وارد منطقه خطر شده است. هشدار برخلاف تهدید، نشانگر مجازات نیست، اما ممکن است تلویحاً آن را تذکر دهد.

در هشدار دادن، در ورای محدودیت ایجادشده، ممکن است عقلانیتی وجود داشته باشد. جملاتی مانند «از تو می‌خوام دیگه با اون بازی نکنی، چون ...» و «اگه از اون بالا بری، ممکنه بیفتی و زخمی بشی»، جملاتی هشداردهنده‌اند. زمانی که قبل از تهدید به مجازات، این نوع هشدارها را داده باشید، هنگام بردن کودک به اتاقش برای وقفه، تکرار آنها لزومی ندارد.

«گریه و زاری کردنت منو عصبانی می‌کنه»، نوع دیگری از هشدار است و به کودک اعلام می‌کند که حوصلهٔ شما دیگر سر رفته است. این جمله در ضمنِ رُک نبودن، جمله‌ای آگاه‌کننده است؛ بدون اینکه مجازاتی تحمیلی دربر داشته باشد.

اگرچه هشدارها می‌توانند بعضی رفتارهای ناشایست را قبل از رسیدن به نقطهٔ اِعمال مجازات متوقف کنند، در صورت استفادهٔ بیش از حد از آنها، تأثیر خود را ازدست می‌دهند. یک (یا در بعضی روزها دو) هشدار برای هر رفتار ناشایست کافی خواهد بود. بعد از بی‌اعتنایی به هشدار دوم، می‌توانید مطمئن شوید کودک به گفته‌هایتان توجهی نمی‌کند. هرگز نباید بپرسید «چند بار به تو بگم که ...». به والدین دیگر گوش دهید تا متوجه شوید چگونه مکرراً این توصیه را نادیده می‌گیرند. شش، هشت و یا حتی ده بار ممکن است هشداری داده شود؛ بدون اینکه مجازاتهای مطرح‌شده، اجرا شوند. گاهی حتی باحوصله‌ترین شنونده نیز ممکن است بالاخره مداخله کند: «لطفاً دیگر بس کنید! یا بچه را از اینجا بیرون ببرید یا تهدیدی انجام دهید که مجازاتش عملی باشد و آن مجازات را اِعمال کنید.»

به خاطر داشته باشید که هدف، وادار کردن کودک به درک گفتهٔ شماست. پیگیری تهدیدها مهم‌ترین راه دستیابی به این هدف است، ولی اگر گفته‌هایتان را به حداقل برسانید، ارزششان بیشتر می‌شود. هشدارهای مکرر، فقط سایر بزرگسالان حاضر در محیط را ناراحت و ناراضی می‌کند. کودکِ بدرفتار، مدتها قبل شما را از دایرهٔ توجهش خارج کرده است.

شمردن تا ده. بعضی رفتارهای نادرست، مانند دویدن به خیابان، همیشگی نیست و باید با تهدیدی که با جملهٔ «اگه دوباره این کار رو بکنی...» شروع می‌شود، کنترل و اعمال گردد. بعضی رفتارهای نادرست هم هست که طبیعتاً ادامه‌دارترند؛ مانند امتناع از آمدن به داخل منزل برای صرف ناهار. این رفتارها، به دلیل اینکه معمولاً نسبت به رفتارهای ناشایست گاهگاهی، خطر کمتری دارند، با روش تهدید به شمردن، قابل کنترل هستند.

مثلاً «من تا ده می‌شمارم، اگر تا رسیدن به ده، کنار میز ننشسته باشی، برای وقفه به اتاقت می‌ری». اگر به دنبال «ده»، همیشه مجازات مطرح‌شده بیاید، روش تهدید به شمردن تا ده، به صورت یکی از قدرتمندترین راهکارهای انضباطی شما درخواهد آمد. بسیاری از مادر و پدرها، از جمله والدین خود من، سالها از این روش با موفقیت استفاده کرده‌اند.

من به روش شمردن، به این دلیل که فرصت بررسی کردن موقعیت را در اختیار کودک قرار می‌دهد، علاقه‌مندم. در این روش، در ضمن شمردن شما، کودک انتخابهای گوناگونش را سبک و سنگین می‌کند و عاقبت، اوست که تصمیم می‌گیرد و باید عواقب تصمیمش را بپذیرد. به این ترتیب، احساس شرکت در روند مجازات در او ایجاد می‌شود و به مجازاتهای تحمیل‌شده، به عنوان مسئله‌ای که تا حدودی قادر به کنترل آن

است، می‌نگرد. اگرچه ممکن است شما علائم وقوع وقفه را مشاهده کرده باشید، از دیدگاه کودک، این وقفه مانند رعد و برقی ناگهانی حادث شده است. شمردن می‌تواند این رویدادهای غافلگیرکننده و ناخوشایند را به حداقل برساند.

برای درک تهدید به شمردن، کودک به دانستن اعداد و شمارش نیازی ندارد. من شخصاً اثر این راهکار را حتی روی کودک نه‌ماهه مشاهده کرده‌ام.

شما می‌توانید برای هر مورد یک عدد خاص انتخاب کنید و یا یک عدد ثابت در نظر بگیرید و با توجه به فوریت موقعیت، سرعت شمارش را کم یا زیاد کنید. در این روش، من شخصاً عدد پنج را ترجیح می‌دهم، ولی شما در انتخاب عدد ده یا هر عدد پایین‌تر از آن، آزاد هستید.

به خاطر داشته باشید که تهدید به شمردن، نوعی هشدار نیز هست و استفادهٔ بیش از حد از آن، به آن لطمه می‌زند. اگر با رسیدن به عدد هشت، کودک رفتار نامناسبش را ترک کند، ولی پنج دقیقهٔ بعد شما مجدداً شمارش را شروع کنید، زمان توقف شمارش و بیان تهدید نهایی فرا رسیده است: «اگه این کار رو دوباره شروع کنی، باید به اتاقت بری.»

انتخابها. بسیاری از متخصصان رفتار کودک، پیشنهاد می‌کنند که وقتی میل دارید کودک رفتار نامناسبش را ترک کند، انتخابهایی در اختیار او قرار دهید. مثلاً «زاکاری[1]، نمی‌خوام با اون گلدون بازی کنی، می‌شکنه. دلت می‌خواد با این کامیون بازی کنی، یا می‌خوای بشینی روی پام و من برات کتاب بخونم؟» به لحاظ نظری، پیشنهاد موارد متعدد برای انتخاب، راهکار خوبی است.

---

1. Zachary

مشکل موقعی پیش می‌آید که والدین برای یافتن جایگزینهای جالب توجه برای کودکشان، مجبورند نیروی فراوان خرج کنند. در موارد خاص، شاید انتخابهای ایمن چندانی وجود نداشته باشد و یا شما برای یافتن این انتخابها، فرصت کافی در اختیار نداشته باشید. یافتن انتخابهای مناسب برای کودک، ممکن است به ابتکار فراوانی نیاز داشته باشد؛ ابتکاری بیش از آنچه شما بعد از یک روز طولانی و سخت کار در منزل یا اداره، در ساعت پنج بعدازظهر بتوانید به آن دست بیابید.

بعضی والدین نیز بیش از حد تحت تأثیر قرار می‌گیرند و انتخابهای متعددی در اختیار کودک قرار می‌دهند. در فصل رفتارهای نادرستِ مربوط به صرف غذا، ما زوایای عمیق و نادیدهٔ این گرفتاری را با جزئیات بیشتر مورد بررسی قرار خواهیم داد. حتی بزرگسالان هم هنگام روبه‌رو شدن با جایگزینهای متعدد، از پای درمی‌آیند و نمی‌توانند تصمیم بگیرند. آنچه فرزندتان برای یک تصمیم‌گیری خوب لازم دارد، تنها داشتن دو مورد برای انتخاب است.

اگر در حال حاضر جایگزینهای ایمن و جالب توجهی در اختیار ندارید، انتخاب بین متوقف کردن رفتار نادرست و یا پذیرفتن مجازات متناسب را به کودک پیشنهاد کنید. یک تهدید استادانه، باید شامل تمام اطلاعات مورد نیاز کودک برای تصمیم‌گیری صحیح باشد.



همسانی و ثبات...

(چه زمانی اوضاع بحرانی است و چه زمانی نیست؟)

اگر مایلید فرزندتان رفتار درستی داشته باشد، باید با ثابت‌قدم و منطقی باشید. احتمالاً این جمله را بارها شنیده‌اید، ولی چه نوع ثبات‌قدمی مورد نظر ماست؟ آیا بدان معناست که شما و همسرتان باید محدودیتهای دقیقاً یکسانی پایه‌ریزی و مجازاتهای مشابهی را اِعمال کنید؟ آیا شما و مربی مهدکودک باید دقیقاً مجموعهٔ یکسانی از قوانین را به‌کار ببرید؟ اگر صبحها به کودک خود اجازهٔ دویدن در منزل را می‌دهید، ولی بعدازظهر این‌کار ممنوع است، آیا این نشان می‌دهد که شما ثبات عقیده و رأی دارید؟

پاسخ به کلیهٔ این پرسشها «نه!» است. البته این نوعی ناهماهنگی بین والدین به شمار می‌رود که یکی از آنان رفتاری را مجاز و دیگری آن را ممنوع تلقی کند و یا قانونی که صبح وضع شده است، بعدازظهر و در زمان خستگی والدین، نادیده گرفته شود. این ناهماهنگیها واقعیتهای زندگی‌اند و حتی کودک نوپا نیز درک می‌کند که مکانهای مختلف و افراد مختلف، قوانین گوناگون دارند.

در فصل ۴، شما چگونگی گسترش برنامهٔ کنترل و مدیریت رفتار را که دربرگیرندهٔ پدر و مادر، مربیان مهدکودک و حتی پدربزرگها و مادربزرگهاست، خواهید آموخت. در آنجا بر اهمیت ارتباط و گفت‌وگو و هماهنگی تأکید

خواهد شد، اما همسانی و ثبات بین افراد مختلفِ تأثیرگذار در این برنامه، غیرممکن و هدفی فاقد ارزش پیگیری است.

با این وصف، نوع دیگری از همسانی و ثبات رأی برای کمک به کودک، به منظور درک «نه» ضروری است و آن، ثبات رأی در انجام دقیق کارهای وعده‌داده‌شده است. اگر شما یا هر فرد دیگری کودک را تهدید کرده و یا قولی به او داده‌اید، باید جایزه یا تنبیه معهود، جامه عمل بپوشد. ناکامی در ثبات رأی و انسجام گفتار، در حقیقت تمام تلاشهای شما برای بهبود بخشیدن به رفتار کودک نوپایتان را بی‌اثر می‌کند.

شما می‌توانید ساعت خوابیدن کودک در شب و نیز خواب او در طول روز را تغییر دهید و محدودیتهای متناسب با شخصیت درونی کودک وضع کنید، اما تا وقتی به هشدارهای بدون پشتوانه و یا تهدیدهایی بدون در پی داشتن مجازات ادامه دهید، کودک گفته‌های شما را نادیده خواهد انگاشت. همسانی و هماهنگی روز به روز و شخص به شخص، در صورت عملی‌شدن، مطبوع و خوشایند است، اما ثبات قدم در وفای به قولها و پیگیری تهدیدهایتان با عمل کردن به آنها، برای کنترل و مدیریت رفتارِ مسئله‌دار فرزندتان، کاملاً لازم و ضروری است.

تصحیح اشتباهها

وقتی از گفتن حرف بی‌فایده پشیمان می‌شوید، چه باید کرد؟ تمام والدین حرفهایی به فرزندانشان می‌زنند که به محض ابراز آن، از گفتنش پشیمان می‌شوند. این گفته‌ها ممکن است بیانگر تهدیدی باشند برای رفتار نامناسبی که قابل نادیده گرفتن می‌بوده یا انتخاب مجازاتهای بسیار سنگین و خشن ولی همه ما این را در هنگام خستگی و ناراحتی انجام داده‌ایم.

چگونه می‌توانید بدون وارد آمدن صدمه‌ای جدی به اعتبار فردی

خودتان و یا بدون متزلزل کردن پایه و اساس سیستم انضباطی‌ای که برای ایجاد و استحکام آن سخت تلاش کرده‌اید، فرزند و نیز شخص خود را از موقعیتهای ناخوشایند رهایی بخشید؟ در اینجا نیز اولین قدم باید بازگشتن به عقب باشد. نگاهی طولانی و انتقادی به موقعیت پیش‌آمده بیندازید. برای پیشگیری از وقوع ماجرایی مشابه و اجتناب از عمیق‌تر شدن شکاف و فاصله ناخوشایند بین شما و فرزندتان که برای بازسازی آن تلاش می‌کنید، در موقعیت‌های بعدی چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

فعلاً که کار از کار گذشته است. بنابراین، با احساس گناه و عذاب وجدان، خود را شکنجه ندهید. قدم بعدی اِعمال حداقل مجازاتهایی است که کودک را با آنها تهدید کرده‌اید؛ چون در غیر این صورت، اعتبار و حیثیت خود را نزد کودک کم‌رنگ خواهید کرد. در هر صورت، تا وقتی به آن عادت نکرده‌اید، هیچ اشکالی ندارد که از شدت یک مجازات سخت بکاهید.

مثلاً کودک سه‌ساله‌تان، امروز بعدازظهر برای دومین‌بار در خیابان سه‌چرخه‌سواری کرده است. بنابراین، شما فریاد می‌زنید «تمام شد! سه‌چرخه‌ات رو یه ماه به زیرزمین می‌برم!» حتی قبل از غروب خورشید، شما متوجه می‌شوید این تنبیه بسیار طولانی است و زندگی را بر تمام افراد خانواده تلخ خواهد کرد.

راه‌حل، یکی- دو روز تحمل، جریمه‌ای است که برای خود تعیین کرده‌اید. وقتی دیگر کاسه صبر شما لبریز گردید، لحظهٔ آرامی را انتخاب کنید (زمانی که کودک برای سه‌چرخه‌سواری التماس نمی‌کند) و با او نشستی داشته باشید. به کودک بگویید: «می‌دونم که گفته‌ام برای یه ماه نمی‌تونی سه‌چرخه سوار شی، اما متوجه شده‌ام که در انتخاب زمان طولانی اشتباه کرده‌ام. دیروز وقتی تو خیابان سه‌چرخه‌سواری

می‌کردی، به‌قدری ترسیدم و عصبانی شدم که به اونچه گفتم، به اندازهٔ کافی فکر نکردم. امروز بعدازظهر می‌تونی سوار سه‌چرخه‌ات بشی، اما یادت باشه چقدر منو عصبانی کردی. اگه دوباره این کارو تکرار کنی، مسلماً وقتی می‌گم "یه‌ماه دوچرخه‌سواری ممنوع"، واقعاً این کارو می‌کنم.»

عمده امتیاز این روش، صادقانه بودن آن است و اینکه به شما اجازهٔ ابراز احساساتتان را می‌دهد و فرزندتان، شما را به عنوان یک پدر یا مادر با مهر و محبت، می‌پذیرد و نه دیکتاتور مستبدی که قوانین خودسرانه‌ای وضع می‌کند و بر مجازاتهای بیش از حد شدید اصرار می‌ورزد. در چنین موقعیتی، شما ضمن عذرخواهی، وضعیت خود را با حفظ مفهوم گفته‌ها و جملات خود، تصحیح می‌کنید.

وقتی اوضاع درهم می‌ریزد

در مورد بعضی رفتارهای خیلی مهم و خارق‌العاده، البته باید به طور اختصاصی بحث کرد. در این مورد، اصول اولیهٔ کنترل رفتار به قوت خود باقی است و همچنان به‌کار می‌آید، اما در زمان ناآرامی و به‌هم‌ریختگی اوضاع، احتمال دارد شما برای به‌خاطر آوردن این اصول، دچار مشکل شوید. این موارد ناخوشایند هر چه بهتر درک شوند، پاسخ عاقلانه و منطقی و نیز واکنش به آنها برای شما ساده‌تر و در ضمن مؤثرتر خواهد بود.

قشقرقها: این طغیان عصبانیت، شاید فقط به صورت جیغ و داد و فریاد یا غلتیدن روی زمین، پاکوبیدن، به‌هم‌زدن درها و کارهای عجیب و غریب نمایشی باشد. تماشای این قشقرقها، ناخوشایند و برای من به‌نوعی یادآور حملات تشنجی است؛ زیرا کودک در حال قشقرق، فاقد عقل و

منطق است. قشقرق ممکن است همراه تنفس توأم با هق‌هق گریه باشد و با خواب عمیق بعد از حمله صرع‌مانند پایان پذیرد و همانند حملات تشنجی، احتمال وقوع آنها در زمان خستگی بیش از حد کودک، بیشتر است. خوشبختانه، خلاف حملات تشنجی، قشقرقها هیچ تهدیدی برای سلامت فرزندتان به شمار نمی‌آیند.

بهترین توصیه برای مقابله با این قشقرقها، هرچند بسیار ناخوشایند و شدید، نادیده گرفتنشان است. تلاش برای بر سر عقل آوردن کودکِ در حال قشقرق، بیهوده است. کودک احتمالاً به صحبتها گوش نمی‌دهد و چنانچه صحبت کند، گفته‌هایش منطقی و معقول نیستند. سرگرم شدن شما به کارهای خودتان و یا خاموشی و سکوتتان در این‌جور مواقع، مؤثرترین روش است.

دور شدن از کودکی که در حال تقلا و دست و پا زدن است و احتمال مجروح کردن خود یا صدمه زدن به اشیای پیرامونش را ایجاد می‌کند، می‌تواند برای شما مشکل باشد. البته لازم نیست در ضمن قشقرق کودک، نگران صدمه زدن کودک به خودش باشید، اما اگر منتقل کردن او به جای ایمن‌تر موجب آسوده‌تر شدن خیال شما و نیز نادیده گرفتن قشقرق می‌شود، این کار را انجام دهید. برای این منظور، اتاق خواب کودک بهترین مکان است؛ زیرا واکنش شما به‌آسانی می‌تواند به یک وقفه تبدیل شود. این عمل از آنجا که امکان دارد قشقرق سرانجام به خواب کودک بینجامد، بسیار مناسب و به‌جاست.

چون قشقرق کودک ممکن است به عنوان ترفندی برای جلب توجه شروع نشده باشد، درگیر شدن بیشتر شما در آن، احتمال ادامهٔ آن را افزایش می‌دهد. شاید تابه‌حال متوجه شده باشید که وقتی کودک تحت مراقبت غریبه‌هاست، به‌ندرت قشقرق به‌پا می‌کند. علت شاید بی‌اطمینانی کودک از پذیرش و تحمل رفتار غیرعادی‌اش توسط دیگران

باشد؛ مگر اینکه شما در محل حضور داشته باشید.

تاکتیک دیگر استفاده از روش «بغل گرفتن از پشت سر» است که در فصلهای قبلی شرح داده شد. محاصره کردن کودک در حلقه دستها و بازوهایتان، او را آرام خواهد کرد و از وارد آوردن صدمه به خودش پیشگیری و دورهٔ قشقرق را کوتاه می‌کند و البته اگر در دامان شما به خواب فرو برود نیز شگفت‌زده نشوید.

کوبیدن سر: بعضی کودکان، در ضمنِ جار و جنجال که شامل تکان دادن دست و پاست، سرشان را هم به اطراف می‌کوبند. اغلب اوقات، کودک این کار را فقط در زمان استیصال انجام می‌دهد؛ به علت اینکه به او اجازهٔ انجام کاری را نمی‌دهید و یا به علت ندانستن چگونگی انجام کار.

همان‌گونه که می‌توانید تصور کنید، این رفتار را به سختی می‌توان نادیده انگاشت؛ مخصوصاً اگر کودک سرش را به چیز سفت و سختی بکوبد. البته همچنان نادیده گرفتن این عمل، کم و بیش چارهٔ کار است. **کودک با کوبیدن سر، صدمه‌ای به مغزش وارد نمی‌کند.** ممکن است خراشی روی سرش به وجود آورد یا پوست پیشانی‌اش را موقتاً متورم سازد، اما بدن به‌گونه‌ای آفریده و تنظیم شده است که بسیار زودتر از وارد شدن صدمه‌ای به مغز، کوبیدن سر متوقف می‌شود.

روش دیگر، نوارپیچی و اسفنج‌پیچی گوشه و زوایا و میله‌های تخت کودک است (برای این کار، ممکن است نوارچسب پهن مخصوص بسته‌بندی لازم داشته باشید). بعد از چند بار تکرار نمایشنامه، شما می‌توانید رفتارهایی را که به کوبیدن سر توسط کودک می‌انجامد، پیش‌بینی کنید. در چنین وضعیتی، کودک را از جا بلند کنید و در تخت اسفنج‌پیچی‌شده قرار دهید. با این کار، او از کوبیدن سرش به سطح اسفنج‌پیچی‌شده صدمهٔ کمتری خواهد دید و البته شما نیز نگرانی و دلشورهٔ کمتری خواهید داشت.

سر کوبیدن بر اثر عصبانیت یا استیصال، نباید با سر کوبیدن موزون و ریتمیکِ بعضی کودکان عادی (و بزرگسالان) که به منظور آرامش‌یابی و به خواب فرورفتن انجام می‌گیرد، اشتباه گرفته شود. این نوع آرام کردن خود[1]، رفتاری نیازمند واکنش از طرف والدین نیست. با وجود این، وقوع مکرر آن پیامی دال بر خستگی بیش از حد کودک است.

حبس نفس: حبس نفس یکی از ترسناک‌ترین رفتارهایی است که پدر یا مادر با آن روبه‌رو می‌شوند. شاید این شوخی تهدیدآمیز بزرگسالان را شنیده باشید که «اگر بس نکنی، نفسم را حبس می‌کنم تا کبود شوم و غش کنم.» البته من شخصاً در طول سی‌سال طبابت و تخصص کار با کودکان، هرگز ندیده یا نشنیده‌ام کودکی به عمد نفسش را حبس کرده باشد، ولی شکی نیست که کودکان بسیاری در زمان عصبانیت، نفس خود را تا حد بیهوش شدن حبس می‌کنند. در حقیقت، خودم در زمان کودکی این حالت را داشته‌ام و فرزند دختری دارم که او نیز در دوران نوپایی، گاهگاهی این کار را انجام می‌داده است. در هر صورت، این یک اتفاق طبیعی و ویژگی فیزیولوژیک کودک، در واکنش به ترس یا عصبانیت است.

کودکان معمولاً برای این کار، اولین دم عمیق خود را برای برآوردن فریادی حاکی ازترس یا عصبانیت (در اغلب موارد ترس) انجام می‌دهند. در این حالت، دستگاه کنترل سیستم تنفس در موقعیت «دم» گیر می‌کند و باکاهش میزان اکسیژن موجود در خون، رنگ کودک به کبودی می‌گراید و در صورت طولانی‌شدن این حالت، بر اثر نیاز مغز به اکسیژن، هوشیاری کودک از دست می‌رود. در بعضی موارد، چنین کودکانی برای چند لحظه لرزش پیدا می‌کنند؛ گویی دچار یک حملهٔ صرعی کوتاه شده‌اند.

1. self pacification

همان‌طور که می‌دانید، این نمایشنامه، منظرهٔ زیبایی نیست. خوشبختانه این حالت، بیش از یک دقیقه طول نمی‌کشد و با از دست دادن هوشیاری (بیهوش شدن) مشکل حل می‌شود؛ زیرا دستگاه تنفس خودبه‌خود به‌کار می‌افتد (نوع دیگری از حبس نفس – که البته کمتر رایج است – وجود دارد که در آن ضربان قلب کودک به شدت کاهش می‌یابد و به جای کبود شدن، کودک رنگ‌پریده می‌گردد).

با وجود ترسناک بودن ظاهری این نمایشنامه‌ها و خطرناک به‌نظر رسیدن «کمبود اکسیژن»، دوره‌های حبس نفس، حتی در صورت تکرار، موجب صدمات مغزی نمی‌گردند. به محض شروع حبس نفس، دیگر برای متوقف کردن آن کاری نمی‌توانید بکنید. برای پایان این وضعیت، ناچار باید چند ثانیه انتظار و زجر کشید. فوت کردن در صورت کودک و یا پاشیدن آب روی او، تأثیری در بهبود سریع‌تر او نخواهد داشت (ظاهراً مادر من هم یک‌بار، یک لیوان پر از آب را روی من پاشیده است).

تصور می‌کنم اولین باری که فرزندتان حملهٔ حبس نفس داشته است، با هول و وحشت به پزشک خانوادگی خود زنگ زده‌اید. البته این واکنش طبیعی و منطقی است. در چنین حالتی، پزشک سؤالاتی می‌پرسد، ولی برای اطمینان دادن و دلگرمی بخشیدن به شما، نیازی به معاینهٔ کودک ندارد.

اگر فرزندتان عادت به حبس کردن نفس دارد، شاید «نه» گفتن به او مشکل‌تر شود؛ زیرا می‌دانید گاهگاهی تهدید شما به مجازات و یا حتی قول و تهدید به تنبیه، ممکن است شروع‌کننده و باعث اولین نفس عمیق و بیش از حد طولانی شود که آن‌هم یک سناریوی ناخوشایند در پی دارد. حتی با وجود مشکل بودن این قضیه، اجازه ندهید دوره‌های حبس نفس کودک، شما را از ایجاد محدودیتها و اِعمال مجازاتهای مناسب منصرف کند. به خاطر داشته باشید که دوره‌های حبس نفس، موجب صدمه مغزی

نمی‌شود و به محض شروع گریه، حبس نفس پایان می‌یابد و احتمال حملهٔ مجدد حبس نفس در این دوره از قشقرق کودک، بسیار اندک است. به محض جان گرفتن کودک و در آغوش فشردن آرامش‌بخش و کوتاه‌مدت او، زمان به وقفه‌فرستادن وی و یا عملی کردن هر نوع تهدید و مجازات دیگری است که برای او در نظر گرفته‌اید.

بعد از چند بار تکرار این دوره‌ها، شما در پیش‌بینی زمان احتمالی وقوع آنها مهارت پیدا خواهید کرد و این امر ممکن است تحمل این حالت را برایتان آسان‌تر سازد؛ اگرچه والدین هرگز از تماشای کبود شدن فرزندشان احساس خوبی نخواهند داشت. هشدارهای به‌موقع که به‌دقت اعلام‌شده باشد، می‌تواند از دوره‌های حبس نفس بکاهد؛ زیرا به احتمال زیاد، وقتی اتفاق غافلگیرکننده‌ای برای کودک روی می‌دهد، مطرح می‌شوند. یادتان باشد که هشدارهای متعدد، بدون تهدید و یا مجازات، اعتبار شما را کاهش می‌دهد.

گاز گرفتن: گاز گرفتن احتمالاً شدیدترین جرمی است که کودک می‌تواند مرتکب شود. گاز گرفتن رفتاری است که دوستیها را از بین می‌برد و در صورت تکرار، احتمال اخراج کودک از مهد را در پی دارد. اگر کودکتان به عنوان «گازگیرنده» معروف و شناخته شده است، سایر والدین نسبت به دعوت او برای شرکت در جشنها و میهمانیها و یا بازیهای گروهی فرزندشان، از خود تعلل و تردید نشان می‌دهند.

نوزادان، انسانهای کوچولوی دهانی[1] اند و از طریق دهان ابراز وجود می‌کنند. شما ممکن است با رد و بدل کردن محبت‌آمیز لقمه‌هایی، این نوع ابراز وجود را تقویت کرده باشید. جای تعجب نیست که کودکانی که

---

1. oral

هنوز در حال تکوین مهارتهای گفتاری و کلامی هستند، هنگامی که اوضاع بر وفق مرادشان نباشد، با گاز گرفتن واکنش نشان دهند.

باید دلیل ناشایست بودن چنین روشی را برای کودک به شفافیت مشخص کنید. گاز گرفتن متقابل (که کودک ممکن است از کسی شنیده باشد)، توصیهٔ نادرستی است و به ندرت مؤثر واقع می‌شود. برعکس، موجب تقویت این عقیده می‌شود که در زمان عصبانیت، گاز گرفتن ایرادی ندارد!

راهکار بهتر، با بررسی شرایط بروز چنین عملی شروع می‌شود. آیا فرزندتان بیش از حد خسته است؟ آیا در یک فضای کوچک، تعداد زیادی کودک به سر می‌برند؟ آیا جایگاه او در سلسله مراتب مهدکودک، به زور تصاحب شده است؟ برای تصحیح این عادت، هرآنچه در توان دارید، انجام دهید و سپس توجه خود را به انتخاب یک واکنش مؤثر در مقابل گاز گرفتن بعدی او معطوف کنید.

بلافاصله بعد از گاز گرفتن، در حالی که چنان برق خشمی در چشمانتان می‌درخشد که کودک پیش از آن هرگز ندیده است، او را بلند کنید و با صدای بلند بگویید: «هیچ وقت دوباره این کارو نکن!» اگر بتوانید این کار را با موفقیت انجام دهید، کودک در حالی که برای یک وقفهٔ سی ثانیه‌ای، به طرف تخت، اتاق و هر جای دیگری برده می‌شود که برای آن در نظر گرفته‌اید، گریه خواهد کرد. برای این وقفهٔ جزئی، منتظر پایان گریهٔ او نمانید و مجدداً به او یادآوری کنید که چقدر عصبانی هستید. شاید این امر واکنش شدیدی شبیه سوءاستفاده کلامی به نظر بیاید، اما یادتان باشد که گاز گرفتن، خطایی ناپسند و جدی است و ناکامی شما در مقابله فوری و مؤثر با آن، ممکن است به تخریب روابط شما و سایر خانواده‌ها بینجامد.

اگر بتوانید با خیره شدن در صورت کودک، نقش پدر یا مادر خشمگین

و عصبانی را بـه خـوبی بـازی کـنید، ایـن تـرفند بـه سـرعت مـؤثر واقـع خواهد شد. در صورت ناکامی، مجدداً در مورد دلایل بالقوه این عـمل کودک، بیندیشید و نقشی را که باید بازی کنید، تمرین کنید.

در صورت گاز گرفتن در مهد و نه در منزل، این مشکل را مربیان مهد باید شخصاً کنترل و مدیریت کنند. شما در جایگاه پدر یا مادر، می‌توانید برای کمک به حل مشکل، پیشنهادهایی دربارهٔ خواباندن کودک در طول روز، واگذاری مسئولیت در حد توان به کودک و سازماندهی و اغماض و عفو اعمال او در هنگام به‌کارگیری مجازاتهای مناسب و به‌موقع، ارائه دهید.

۹ عملی کردن برنامه

چگونه هنگام خواب، به کودک «نه!» بگویید؟

ایمنی در درجهٔ اول اهمیت و خواب در درجهٔ بعدی قرار دارد. همان‌گونه که پیشتر اشاره شد، کمبود خواب، عمده‌ترین و در عین حال قابل پیشگیری‌ترین دلیل رفتار ناشایست کودک نوپاست و حالا زمان به‌کارگیری مهارتهای تازه به‌دست‌آمده است تا محدودیتهایی در نظر بگیریم و کودک را واداریم که به اندازهٔ کافی بخوابد.

اگرچه بررسی رفتارهای خطرناک و نادرست کودک باید در اولویت قرار گیرد، برنامهٔ خواب او هم باید در اولویت بعدی قرار داده شود. امتناع از خواب، بیدار شدن مکرر در طول شب و دست کشیدن زودهنگام از خوابهای نیمروزی، از جمله مشکل‌ترین رفتارهایی هستند که باید کنترل شوند. البته زمانی که عادات نادرست خواب کودک اصلاح شود، اگر نگوییم اغلب رفتارهای نادرست او، بسیاری از آنها از بین خواهند رفت. اما اجازه دهید با کمی صبر و تحمل، در ضمن اینکه شما خطرناک‌ترین رفتارهای ناشایست او را مهار می‌کنید، مشکلات خواب کودکتان را نیز بررسی کنیم. وقتی خسته هستید، حوصله و توانایی شما برای این کار کافی نیست، اما یادتان باشد که موفقیت در کنترل و مدیریت خواب کودک، انجام سایر وظایف پدر و مادری را برایتان آسان‌تر می‌سازد.

در زمان خواب، به علت اینکه کودک باید در اتاق خوابش باشد، روش وقفه برای حل مسائل مربوط به برنامهٔ خواب مؤثر نخواهد بود. راه‌حلهای ساده‌ای وجود دارد که بر اساس اصول گفته‌شده بنا شده‌اند. حالا اجازه دهید به بعضی راهکارهای تأمین خواب کافی برای فرزندتان، به منظور درست رفتار کردن او، نگاهی بیندازیم.

> **زمان و نیرویی که برای تصحیح عادات خواب فرزندتان صرف می‌کنید، بالاترین سود را به شما خواهد رساند.**

امتناع از خواب؛ چگونه بگویید «نه، وقت خواب است»؟ مهم‌ترین و مشکل‌ترین مسئله‌ای که در مورد خواب باید با آن مقابله کرد، امتناع کودک از خواب است. پس اجازه دهید ابتدا به آن بپردازیم. کار را با محاسبهٔ زمان صحیح و مناسب خواب برای کودک آغاز کنید. یک کودک دوساله باید در شبانه‌روز، سیزده ساعت بخوابد و کودک سه‌ساله به دوازده ساعت خواب نیاز دارد. زمان خوابهای طول روز او را از کل مدت مورد نیاز کم کنید؛ عدد باقی‌مانده نشان می‌دهد که او چقدر باید شبها بخوابد. سپس با توجه به ساعت بیداری او در صبح، مشخص کنید که هر شب باید در چه ساعتی بخوابد.

مثلاً کودک دوساله‌ای که مجموعاً در طول روز یک‌ونیم ساعت می‌خوابد و ساعت ۶:۳۰ صبح از خواب بیدار می‌شود، شبها باید ساعت ۷ بخوابد. برای تکمیل محاسبه، زمانی را که کودک برای انجام کارهای قبل از خوابش صرف می‌کند، از آن کم کنید. اگر مثلاً نیم‌ساعت برای مسواک زدن، خواندن داستانی برای او و خواندن دعای شبانه‌اش وقت لازم است، کار را باید از ساعت ۶:۳۰ شروع کنید. این ساعت شاید بیش از حد زود به نظر بیاید. در طول سی سال گذشته، ساعت خواب کودکان

دیرتر و دیرتر شده است؛ به طوری که بسیاری از والدین معتقدند اگر بتوانند کودکانشان را در ساعت ۸:۳۰ بخوابانند، وظیفهٔ خود را بسیار خوب انجام داده‌اند.

گردهم‌آوردن اعضای خانواده، غذا دادن به آنان و آمادگی برای شروع کارهای مربوط به خواباندن کودک در ساعت ۶:۳۰ یا ۷، شاید به برنامه‌ریزی جدی و اولویت‌بندی مجدد کارها و برنامه‌ها نیاز داشته باشد. به این منظور، هرآنچه در توان دارید، انجام دهید. اگر کار را از حذف کارهای غیرضروری تهیه شام شروع کنید، از نتایج مفید آن شگفت‌زده و خوشحال خواهید شد. کودکان خردسال در ساعات آخر روز، غذای چندانی نمی‌خورند. استحمام کودک در صبح را مد نظر قرار دهید. زمان خواب بعدازظهر کودک را به‌گونه‌ای تنظیم کنید که کودک در وقت خواب شب، به اندازهٔ کافی خسته شده باشد.

اگر برنامهٔ کاری یکی از والدین به‌نحوی است که مانع از حضور و شرکت او در مراسم و آداب قبل از خواب کودک می‌گردد، کارها باید بدون حضور او انجام گیرد. خواب کودک برای او مهم‌تر از دیدن هر دو والد، قبل از خواب است. وقت باکیفیت [1] برای کودک، معمولاً صبحهاست. اگر نمی‌توانید در هنگام خواب کودک در منزل حضور داشته باشید، صرف چند دقیقه وقت قبل از صبحانه، جایگزین خوبی به شمار می‌رود.

در برنامهٔ تعطیلات آخر هفته، تأخیر مختصری در کارها و امور پذیرفتنی است، اما باید بدانید که با فرا رسیدن روز کاری، همهٔ ما برای تنظیم ساعت بیولوژیک بدن، با مشکل روبه‌رو می‌شویم. این امر مخصوصاً در مورد کودکان صادق است و بیش از یک ساعت دیرتر از وقت همیشگی به خواب‌رفتن، می‌تواند مشکل‌آفرین باشد. در حقیقت،

---

1. quality time

در مورد بعضی از کودکان حتی یک تغییر نیم‌ساعته، یک برنامهٔ منظم را به یک وضعیت آشفته تبدیل می‌کند.

با تعیین زمان مناسبی برای خواب، شما برای تنظیم آداب و مراسم مؤثر و ترغیب‌کننده به خواب، آمادگی لازم را خواهید داشت و به این منظور، اجتناب از بازیهای خشن و پرتحرک فیزیکی، به مدت یک ساعت قبل از خواب لازم است. بسیاری از پدران، مختصر کشتی دوستانه‌ای با فرزندانشان در پایان روز را دوست دارند. متأسفانه این نوع بازیهای خشن، می‌تواند کودک را به هیجان بیاورد و خواب او را در ساعت تعیین‌شده، به تأخیر بیندازد. کتاب خواندن، تماشای تلویزیون یا فیلم ویدئویی در اتاق نشیمن، معمولاً بهترین انتخاب است، اما از تماشای برنامه‌ها یا فیلمهای ترسناک یا هیجان‌انگیز اجتناب کنید و در اتاق خواب کودک، تلویزیون قرار ندهید. چندین تحقیق مرتبط، نشان داده است که تلویزیون در الگوهای سالم خواب، اختلال ایجاد می‌کند.

محدودیت مشخصی برای تعداد داستانهایی که در زمان خواب برای کودک می‌خوانید، تعیین کنید. چنانچه کودک «فقط یکی دیگه» طلب کند، بد نیست نقاشی ساده‌ای از کارهای قبل از خواب تهیه کنید و به عنوان یادآوریِ روند برنامهٔ او، با نوارچسب به درِ اتاق خوابش بچسبانید.

کودک ممکن است ادعای ترس از تاریکی داشته باشد. یک چراغ خواب کوچک، در پریزی نزدیک کف اتاق نصب کنید. نور شدید، مخلِ خواب خوب است. چنانچه کودک لامپ پرنورتری طلب کند، از لامپهای دارای کلید تنظیم نور که نور آنها به تدریج کم می‌شود، استفاده کنید و طی یک دورهٔ دوهفته‌ای، نور اتاق کودک را به تدریج کم کنید. اگر کودک میل دارد درِ اتاق باز باشد، با باز ماندن آن موافقت کنید.

اگر دیوها و غولهای خیالی برای کودک مسئله‌آفرین هستند، بازی شکار غولها در موقع خواب، فقط بر وجود این موجودات خیالی تأکید

می‌کند. اگر دیو و غولی وجود ندارد، چرا پدر و مادر باید به دنبال آن بگردند؟ به کودک بگویید دیو و غول وجود ندارد و روی یک صندلی کنار او بنشینید تا به خواب برود. دراز کشیدن در رختخواب همراه با او، به رابطه‌ای که قطع آن مشکل خواهد بود، استمرار می‌بخشد. در طول یک هفته، به تدریج صندلی خود را به درِ اتاق نزدیک و نزدیک‌تر کنید تا جایی که عملاً بیرون از اتاق خواب نشسته باشید. سرانجام خواهید توانست تنها چند دقیقه‌ای در بیرون از اتاق خواب بنشینید یا حتی اصلاً به این کار نیز نیازی نخواهد بود. این روند ترک دادن عادت، ممکن است وقت‌گیر باشد، اما تا وقتی به طرح و نقشه‌های خود پایبند باشید، مؤثر خواهد بود.

تقاضای جرعه‌ای آب یا رفتن به توالت را می‌توان نادیده انگاشت؛ زیرا انجام آنها، بخشی از کارهای قبل از خواب بوده است. اگر فکر می‌کنید اشکالی ندارد، می‌توانید یک لیوان آب یا یک لگن بچه در اتاق خواب کودک قرار دهید تا به این ترتیب، درخواست کودک برای جرعه‌ای آب یا رفتن به توالت نادیده گرفته شود. البته این لوازم غیرضروری، حواس کودک را از موضوع اصلی منحرف می‌کنند. مسئله این است که کودک میل ندارد به‌تنهایی به رختخواب برود و شادیها و سرگرمیهای خانوادگی را که به تصور او، بدون حضورش انجام خواهد شد، از دست بدهد.

بعد از تعیین محدودیتهایی برای وقت و کارهای قبل از خواب، باید در مقابل ایجاد موانع از طرف کودک، آمادهٔ اِعمال مجازاتها باشید. اگر کودک بعد از پایان کارها و رفتن به رختخواب، از اتاقش بیرون بیاید، او را دوباره به رختخواب ببرید، ملافه یا پتو را رویش بکشید، پیشانی‌اش را ببوسید و اتاق را ترک کنید. با تکرار هیچ یک از کارهای وقت خواب، موافقت نکنید.

تا جایی که حوصله و توان شما اجازه می‌دهد، بعد از هر بار خارج

شدن کودک از اتاقش، او را دوباره به آنجا برگردانید و وقتی دیدید که کاسهٔ صبر و تحملتان لبریز شد، بدانید وقت اِعمال مجازات است. با این هدف، کار را می‌توانید با گفتن این جمله به کودک شروع کنید که بعد از پایان کارهای قبل از خواب و رفتن به رختخواب، اگر از اتاقش بیرون بیاید، فرداشب باید پانزده دقیقه زودتر بخوابد. همچنین، می‌توانید او را تهدید کنید که یکی از کارهای مورد علاقه‌اش را از برنامهٔ فرداشب کنار می‌گذارید. البته این تهدیدها عموماً زیاد مؤثر نیستند؛ زیرا مجازات به فاصلهٔ زمانی زیادی از بدرفتاری صورت می‌گیرد و به احتمال زیاد، کودک و یا حتی خود شما بیست و چهار ساعت بعد، اجرای آن تنبیه را فراموش خواهید کرد.

تهدید به خاموش کردن چراغ خواب و یا بستن درِ اتاق خواب، تهدیدهای بسیار مؤثرتری به شمار می‌آیند؛ زیرا فوری، مشخص و بسیار ناخوشایند هستند. در هر صورت، این مجازاتها را باید با دقت فراوان اجرا کرد. تنها ماندن در اتاق دربستهٔ تاریک، می‌تواند بسیار هراس‌آور و ترسناک باشد؛ مخصوصاً برای کودکی که حتی در حال حاضر هم از تغییر الگوی خواب و تنها خوابیدن، بسیار دلواپس و مضطرب است.

وقتی برای اولین‌بار، مجبور می‌شوید تهدیدتان را عملی کنید، برای مدتی نه بیش از پنج ثانیه درِ اتاق را ببندید یا لامپ را خاموش کنید. معمولاً این مدت، برای نشان دادن تصمیم شما به عملی‌کردن گفته‌تان کافی است. اگر تاکنون روش جابه‌جا کردن صندلی (صفحات قبل) را به‌کار نبرده‌اید، می‌توانید از آن روش استفاده کنید. به کودک اجازهٔ انتخاب بدهید. اگر بعد از دو بار بردن کودک به اتاق، باز هم بیرون بیاید، برای مدت ده ثانیهٔ بعد، لامپ را خاموش کنید یا درِ اتاق را ببندید (مجموع زمان تاریکی اتاق، پانزده ثانیه شود). البته معمولاً این دومین واکنش، رفتار نادرست را متوقف می‌کند، ولی در صورت سرسختی و یکدندگی

کودک، همان‌گونه که در وقفه عمل می‌کنید، به افزودن زمان تاریکی ادامه دهید.

در صورت باقی ماندن کودک در اتاق، ولی ادامه دادن به کارهایش و صدا زدن شما، با یک هشدار کلامی به او یادآوری کنید که زمان خواب است و سپس دیگر به او اعتنا نکنید. نادیده گرفتن و بی‌اعتنایی به کودک در ابتدای شب مشکل، ولی مؤثر است. مجازات «خاموش کردن لامپ / بستن در» را برای زمانی نگهدارید که کودک واقعاً اتاق را ترک می‌کند.

از اینکه کودک روی فرش اتاق بخوابد، نگران نشوید. خود او چنین خواسته است. چنانچه کودک احساس سرما کند، می‌تواند پتوهای روی تختش را دورخود بپیچد و گرم شود و البته این کار را خواهد کرد. برای او مشکلی پیش نخواهد آمد و شما می‌توانید چند ساعت بعد، در ضمن برنامه‌های قبل از خوابتان، سری هم به او بزنید.

بیدارشدن در نیمه‌های شب؛ چگونه بگویید «نه، نمی‌تونی توی تختخواب ما بخوابی.» همهٔ ما حداقل یکی دو بار در طول شب از خواب بیدار می‌شویم، اما فقط آن عده که عادات مناسب خواب داریم، در جای خود غلتی می‌زنیم و دوباره به خواب می‌رویم. در این لحظات، حتی ممکن است چشمهایمان را باز نکنیم. در هر حال، اگر کودک وجود شما را بخش اصلی و لازم روند خواب بداند، هربار که بیدار می‌شود، چه ساعت ده شب باشد و چه ساعت دو نیمه‌شب، ممکن است شما را صدا بزند.

این بدان معنی است که اولین قدم در مسیر حل و فصلِ مشکلِ عادت بیدار شدن کودک در نیمه‌شب، دقت به این نکته است که دراز کشیدن همراه او در تختش تا به خواب رفتن او، به صورت بخشی از کارهای قبل از خواب او درنیاید. مرحلهٔ بعد، درک این موضوع است که هر چه کودک

خسته‌تر باشد، تعداد دفعات بیدار شدن او در نیمه‌شب بیشتر خواهد شد. می‌دانم که این امر منطقی به نظر نمی‌رسد، ولی یک واقعیت است. به این ترتیب، شاید جلوتر کشیده شدن ساعت خواب و یا تجدیدنظر در زمان خواب بعدازظهر کودک، لازم باشد.

اگر خواب بیشتر، عادت بیدار شدن کودک در نیمه‌شب را کاملاً برطرف نکند (که معمولاً نمی‌کند)، به محض دیدن او کنار تختخوابتان، قدم بعدی، برگرداندن سریع کودک به رختخوابش است. البته مراسم دوباره به رختخواب فرستادن کودک، نباید از دست نوازش به سر کودک کشیدن و یا بوسه‌ای بر پیشانی او زدن فراتر رود؛ نه نوشیدن جرعه‌ای آب، نه خواندن داستان و نه تماشای فیلمی ویدئویی.

تا جایی که در توان دارید، به برگرداندن او به تختش ادامه دهید. شاید چندین هفته طول بکشد، اما بالاخره نتیجه خواهید گرفت. تسلیم نشوید و اجازه ندهید کودک، همراه شما به تختخوابتان بخزد. در صورت بیماری کودک، او را تا اتاقش همراهی کنید و تا وقتی میل داشته باشد، او را در دامان خود بگیرید. این کار شاید ناراحت‌کننده باشد، ولی ممنوع‌الورود نگهداشتن تختخوابتان در شب، از ایجاد یک عادت آزاردهنده پیشگیری خواهد کرد (به بخش «چگونه در زمان بیماری کودک، به او "نه" بگویید»، مراجعه کنید). گذراندن چند دقیقه‌ای در تخت شما، هنگام صبح اشکالی ندارد، اما در تعیین محدوده زمانی آن دقت داشته باشید (مطالب بخش بعدی را بخوانید).

اگر کودک بسیار سریع و ماهرانه عمل می‌کند و یا شما بسیار خسته و در خواب عمیق هستید، به‌گونه‌ای که با خزیدن او در رختخواب بیدار نمی‌شوید، یک زنگوله یا وسیلهٔ تولید صدای مشابهی به درِ اتاق او متصل کنید تا در زمان برخاستن او از رختخواب خودش و خزیدن به رختخواب شما، به صدا درآید.

در صورت سلامت کودک و حضور ممتد او در اتاق خوابتان، بدون توجه به حدود تعیین‌شده و فراتر رفتن از آنها و یا شنیده نشدن صدای زنگولهٔ وصل‌شده به درِ اتاق کودک، بدانید که زمان نصب قفل زنجیری (شب‌بند) و یا نرده‌های تاشو به درِ اتاق او فرا رسیده است. اگر نصب قفل زنجیری از نظرتان غیرایمن است، به این مثال توجه کنید: احتمال آتش‌گرفتن خانه بسیار اندک است. در حالی که امکان مجروح شدن کودک نوپایی که بدون نظارت در منزل تاریک رها شده، بسیار است.

در مورد مدت بستن درِ اتاق خواب و خاموش کردن لامپ، همان اصول و روند شرح داده‌شده قبلی را مدنظر قرار دهید. در صورت استقامت و ثبات قدم، این تکنیک بعد از چند روز و یا حداکثر دو هفته مؤثر خواهد بود. در مدتی که برای مهار عادت فرزندتان از بیدار شدن در شب تلاش می‌کنید، احتمالاً هر روز را با کمبود خواب شروع خواهید کرد. انرژی و اوقات صرف‌شده برای بهبود عادات خواب کودک و در نتیجه خواب خودتان، انرژی و زمانی است که بسیار خوب به مصرف رسیده است. این برنامه را زمانی که سایر برنامه‌ها و مسئولیتهای شما در حداقل است و می‌توانید فعالیت کمتری داشته باشید، اجرا کنید. کودکی که به اندازهٔ کافی خوابیده و به اندازهٔ کافی استراحت کرده است، رفتارهای نادرست کمتری خواهد داشت و شما نیز به عنوان والدی که خوب استراحت کرده و دارای خواب کافی بوده‌اید، از تحمل و انسجام فکری بیشتری برخوردار خواهید بود.

کودک سحرخیز؛ چگونه بگویید «نه، صبح خانواده از ساعت ۵ شروع نمی‌شود.» کودک ممکن است شب را بدون گریه و ناله بیارامد و تا ساعت پنج صبح یکسره بخوابد و سپس سرحال و قبراق از خواب بیدار شود. این عادت کودک را می‌توان نه‌چندان مطلوب، ولی طبیعی تلقی کرد که کودک

به این یکی- دو ساعت خواب بیشتر نیاز ندارد. ولی بد نیست بدانید که اغلب کودکان سحرخیز، روز را با خستگی و بداخلاقی به پایان می‌رسانند؛ زیرا در حقیقت به این خواب بیشتر در صبح نیاز دارند. به این علت، تغییر زمان خواب و به‌تأخیر انداختن آن، راه‌حل این مشکل نیست. برگرداندن مکرر کودک سحرخیز به تختش نیز مفید نخواهد بود؛ زیرا وقتی این‌کار آنقدر تکرار شود که کودک بالاخره به‌خواب برود، زمان بیدار شدن بقیه افراد خانواده فرا رسیده است. بهترین روش، ترکیبی از نادیده انگاشتن و مصالحه و سازش است.

اگر کودک بعد از بیدار شدن، در اتاقش می‌ماند و فقط برای آگاه کردنتان از بیدار بودن و آمادگی خود برای بازی یا صرف صبحانه، شما را صدا می‌کند، واکنش نشان ندهید و اگر از اتاق بیرون می‌آید، شاید بد نباشد او را تهدید کنید که قفل زنجیری را به درِ اتاقش می‌اندازید. البته این راهکارها در کوتاه‌مدت، خواب بیشتری برای شما به ارمغان نخواهد آورد، ولی وقتی کودک دریابد راهی جز ماندن در اتاقش ندارد، آن را خواهد پذیرفت.

اگر بتوانید در این مورد که تمام افراد خانواده کمی زودتر از خواب بیدار شوند، به توافق برسید، کارها آسان‌تر خواهد شد. یک زمان‌سنج ایمنی به لامپ راهرو خارج از اتاق کودک نصب و آن را برای نیم‌ساعت قبل از زمان بیدار شدن تنظیم کنید. روشن شدن لامپ، برای کودک علامتی است مبنی بر اینکه می‌تواند نیم‌ساعت قبل از بیدار شدن بقیه اعضای خانواده، وارد اتاق خواب شما بشود یادتان باشد کودک هنوز ساعت را نمی‌شناسد). برای اغلب کودکانی که خوب خوابیده‌اند، ابتدای صبح زمان باکیفیتی به شمار می‌رود. صبحانه معمولاً برای آنان بهترین وعده غذایی روز است. نیم ساعت زودتر بیدار شدن، می‌تواند برخاستن از خواب را به جای فرار شتابزده از منزل، به یک رویداد آرام خانوادگی تبدیل کند.

خوابهای نیمروزی ازدست‌رفته؛ چگونه بگویید «نه، هنوز برای تو زود است از خواب نیمروزی دست بکشی.» حذف خواب بعدازظهر، از مواردی است که می‌تواند کودک دوساله را بسیار بداخلاق کند. برای پیشگیری از حذف زودهنگام خواب بعد از ناهار کودک، دو راه‌حل وجود دارد. راه‌حل اول، وابسته کردن آن به ناهار کودک است؛ به نحوی که ۲خواب به استراحت بعد از ناهار تبدیل شود. این وابستگی مستحکم، دارای چندین امتیاز است. اولاً از خواب‌آلودگی طبیعی بعد از صرف ناهار استفاده می‌شود؛ یعنی اگر در روزهایی بعد از صرف ناهار، به کودک اجازهٔ بازی فعالانه و پرجنب‌وجوش داده‌اید، احتمالاً توجهی به این مسئله نداشته‌اید، اما دانشمندانی که تحقیقاتی در مورد خواب داشته‌اند، معتقدند که ساعات اولیهٔ بعدازظهر، زمانی است که بدن کودک به طور طبیعی برای به‌خواب‌رفتن، برنامه‌ریزی شده است.

ثانیاً با وابستگی خواب نیمروزی کودک به ناهار، به احتمال زیاد، کودک با رشد کردن و بزرگ‌تر شدن نیز این عادت را از دست نخواهد داد. او هرگز ناهار را از دست نخواهد داد و در نتیجه، چنانچه به خواب بعد از ناهار خوکند، عادت مدت بیشتری برقرار خواهد بود. به علاوه، اگر خواب بعدازظهر زودتر از ساعت ۲:۳۰ الی ۳:۰۰ شروع نشود، کودک در وقت خواب شب خود که ساعت ۷:۰۰ است، به اندازهٔ کافی خسته نخواهد بود.

در نتیجه، وقتی کودک به خواب بعد از ناهار عادت کرده باشد، با تغییر وقت ناهار او، می‌توانید وقت خواب نیمروزی کودک را دیرتر یا زودتر تنظیم کنید. مثلاً وقتی کودک، کم‌کم خواب صبح را حذف می‌کند و در نتیجه، دیگر توانایی ندارد تا در بقیهٔ ساعات پیش از ظهرش پرانرژی و شاد باشد، شما می‌توانید ناهارش را در ساعت ۱۰:۴۵ الی ۱۱:۰۰ صبح به او بدهید و کودک خودبه‌خود، خواب زودهنگامی خواهد داشت. وقتی

که رفتار کودک نشانگر شروع بیماری اوست نیز می‌توانید همین راهکار را در پیش بگیرید.

* * *

حتی در صورت وابسته کردن خواب بعدازظهر کودک به زمان صرف ناهار، برای واداشتن او به خواب، هیچ نوع راهکار انضباطی وجود ندارد. تمام آنچه شما می‌توانید انجام دهید، آفریدن محیط مناسب خواب و گفتن چنین جمله‌ای است: «نه، تو غیر از خواب یا استراحت هیچ کار دیگری نخواهی کرد.» این بدان معناست که با بزرگ‌تر شدن کودک، می‌توانید خواب بعد از ناهار او را استراحت بعدازظهر بنامید. برای کمک به خواب کودک، در ساعات بعدازظهر قرار ملاقاتی ترتیب ندهید، صدای زنگ تلفن را کم کنید و اسباب‌بازیها و فعالیتهای هیجان‌آور را از دسترس کودک دور نگهدارید. می‌توانید کنار تخت او بنشینید و چند داستان خواب‌آور برای او بخوانید یا روی مبل در کنار او باشید و فیلمهای ملایم و بدون هیجان ویدئویی یا برنامه‌های آرام تلویزیونی تماشا کنید. در روزهایی که کودک خیلی خسته است، بعید نیست در طول استراحت بعدازظهر، به خواب برود و در صورت خواب نرفتن، در ساعات آخر روز مسلماً بسیار خسته‌تر خواهد بود که راه‌حل چنین وضعیتی، خوابیدن در شب، زودتر از وقتِ تعیین‌سده است.

قوانین پستانک؛ چگونه بگویید «نه، نباید پستانک به دهان در منزل پرسه بزنی.» گروهی از رفتاردرمانگران پستانک، پتو و حیوانات پشمالوی مورد علاقهٔ کودک را اشیای «ایمنی» یا «انتقالی»[1] می‌نامند. بعضی از این اشیا، مانند پستانک و پتو، علاوه بر آرامش‌بخش بودن در موقعیتهای

1. transactional

دردناک یا هراس‌آور، برای به‌خواب‌رفتن کودک هم به‌کار می‌آیند. در اغلب موارد، وقتی کودک پستانکش را طلب می‌کند، در حقیقت می‌گوید که خسته است.

«تو می‌تونی هر وقت بخوای پستونکت رو داشته باشی؛ به شرط اینکه اونو فقط تو اتاقت بمکی.»

با یک قانون ساده می‌توان ضمن حفظ ارزش پتو یا پستانک، به عنوان آرامش‌بخش و نیز کمک‌کننده به خواب، استفادهٔ بیش از حد از آنها را نیز محدود کرد.

کودک درک کافی برای تفاوت قائل شدن بین این قانون و وقفه دارد، اما در صورت اجرا و تأکید مناسب بر آن، درک تفاوت این دو برای کودک آسان‌تر می‌شود. این قانون، تنبیه یا مجازات نیست، بلکه فقط تأکیدی بر این امر است که هر چیز یا هر کاری جای مخصوص به خود را دارد. زمان احساس نیاز به استفاده از توالت، به سمت توالت می‌رویم و هنگام خستگی، اتاق خواب مکانی است که به آن پناه می‌آوریم.

مانند هر قانون دیگری، این قانون نیز دارای استثناهای مهمی است. اگر برای انجام کاری مجبور به رانندگی طولانی (یک ساعت یا بیشتر) هستید که در ضمن آن احتمال به‌خواب‌رفتن کودک وجود دارد، پستانک را می‌توانید همراه ببرید. در مهدکودک، «تشک خواب» می‌تواند جایگزین «اتاق خواب» باشد.

اگر احتمال می‌دهید در موقعیت هراس‌آور یا ناراحت‌کننده‌ای مانند مطب پزشک قرار گیرید، برای جبران سریع و بهبود بخشیدن به اوضاع، پستانک را حتماً همراه خود داشته باشید. چنانچه کودک در منزل صدمه‌ای به خود وارد آورده باشد، همراه او تا اتاق خوابش بروید و به او پیشنهاد کنید دونفری روی تختش بنشینید (به همراه پستانکش). وقتی

احساس کردید بحران برطرف شده است و دیگر به حضور شما نیازی نیست، از او بپرسید آیا اشکالی ندارد اتاق را ترک کنید؟ به او یادآوری کنید پستانک باید در اتاق خوابش بماند و اگر او بخواهد کمی بیشتر در آغوش شما ناز کند، فوراً پیش او برخواهید گشت.

عفونت گوش و تغییر شکل دندانها، با مکیدن پستانک بی‌ارتباط نیست، اما اِعمال این قانون در برنامهٔ کنترل و مدیریت رفتار کودک، از این عواقب و پیامدها جلوگیری خواهد کرد. همچنین، در تشخیص خستگی کودک به شما و نیز به خود کودک کمک می‌کند و کودک را به انتخاب مورد مناسب برمی‌انگیزد. به این ترتیب، کودک هنگام خستگی، به جای بدرفتاری، به اتاقش خواهد رفت.

«اما بابا به من اجازه می‌ده که ...»

(یک کودک، دو والد و سه قانون)

از دشواریهای یاد دادن مفهوم «نه» به کودکتان، این است که اغلب اوقات، این یک وظیفهٔ مشترک است. در حالتی که شما تنها سرپرست کودک نباشید، باید با غرولندهای او که با جملهٔ «اما بابا (یا مامان) به من اجازه می‌ده که ...» شروع می‌شود، کنار بیایید. به ندرت ممکن است در خانواده‌ای، هم پدر و هم مادر در مورد تمام انواع محدودیتها و تنبیه‌ها و مجازاتها، در تمام موقعیتها، توافق کامل داشته باشند. در حقیقت، می‌توانم شرط ببندم چنین حالتی هرگز پیش نخواهد آمد. طبیعت انسان به‌گونه‌ای است که هریک از ما دیدگاه منحصر به فردی دربارهٔ جهان داریم و بنابراین، ظرفیت تحمل ما در قبال رفتارهای ناشایست، مخصوص خودمان است.

ممکن است شما به کودک اجازهٔ بالا و پایین پریدن روی تختخواب را ندهید، ولی شوهرتان آن را مجاز بشمارد و یا شوهرتان به کودک

بگوید حتماً باید نخود سبز همراه غذایش را بخورد؛ وگرنه از دسر خبری نخواهد بود. در حالی که شما اصلاً اعتقادی ندارید که باید چنین شرطی (و یا هر شرط دیگری) برای کودک گذاشت. بدون شک، این اختلافات پیش خواهند آمد و چنانچه مقابلهٔ مناسب و درخور با آنها انجام نگیرد، ممکن است به روابط شما با همسرتان صدمه وارد کند و یا لااقل برای فرزندتان مضطرب‌کننده و نگرانی‌آور باشد و به این ترتیب، تنظیم یک برنامهٔ انضباطی تأثیرگذار را برای شما بسیار مشکل سازد.

طولی نمی‌کشد که کودکتان از این فرصت سوءاستفاده می‌کند. حتی اگر یکی-دو سال طول بکشد تا کودک گریه و زاری کند که «اما مامان به من اجازه می‌ده که ...»، حمله به ضعیف‌ترین فرد در خانواده - والدی که ملایم‌ترین و قابل گذشت‌ترین محدودیتها را در نظر می‌گیرد - بالاخره شروع خواهد شد.

شما و همسرتان باید دربارهٔ محدودیتها و مجازاتهایی که در مورد آنها با یکدیگر توافق ندارید، راهکار مشخصی در برنامهٔ کنترل و مدیریت موقعیت در نظر بگیرید.

برای حل این مشکل، اولاً هر دوی شما باید بر این موضوع که عدم توافق طبیعی و غیرقابل اجتناب است، به توافق برسید. شما و همسرتان شاید در آخرین انتخابات صورت‌گرفته، به یک نفر رأی داده باشید و یا هر دو قهوه‌تان را با شیر مصرف کنید، اما این بدان معنا نیست که در مورد واکنش به هر نوع رفتار فرزندتان نیز باید توافق داشته باشید. این تنوع و گوناگونی عقاید است که موجب گردش امور جهان می‌گردد.

ثانیاً باید بدانید که شنیدن جر و بحث پدر و مادر، برای کودک در هر

سنی، بسیار اضطراب‌آور است. پدر و مادر من به ندرت با صدای بلند با یکدیگر صحبت می‌کردند، اما هنوز می‌توانم خلائی را که چندین بار هنگام وقوع چنین امری احساس کردم، به خاطر بیاورم. کودک درک می‌کند که والدینش ممکن است همیشه با یکدیگر موافق نباشند، اما برای حمایت شدن و ثبات و پایداری، به هر دوی شما تکیه می‌کند. اختلاف عقیده‌ای که به یک دعوا و مرافعه کامل تبدیل می‌شود، ممکن است اعتماد به شالودهٔ خانواده را متزلزل سازد. او نمی‌داند این وضعیت به زودی خاتمه پیدا خواهد کرد.

موقعیتهای متفاوت، به قوانین متفاوتی نیاز دارند. حتی کودکان دوساله می‌توانند درک کنند که هر موقعیتی، ممکن است دارای محدودیتهای منحصر به فرد خودش باشد. مثلاً «اگه با بابا در خونه تنها باشم، اشکالی نداره رو تخت بالا و پایین بپرم، اما وقتی بابا هنوز از اداره برنگشته و مسئولیت با مامانه، اجازهٔ این کار رو ندارم.» اگر فکر می‌کنید بتوانید بدون قضاوت کردن، تفاوتهای این دو موقعیت و موارد مشابه آن را برای کودک توضیح دهید، بفرمایید، این گوی و این میدان! اما من فکر می‌کنم بهتر است این موضوع را به عنوان یک نظریه بپذیرید و برای شرح و توضیح آن تلاش نکنید.

این تفاوت در سطح ظرفیت تحمل افراد، تنها یکی از واقعیتهای زندگی است که کودک باید در خردسالی بیاموزد. زمانی که کودک به دبستان وارد می‌شود، هریک از آموزگاران مجموعهٔ خاصی از قوانین رفتاری را در کلاس به اجرا می‌گذارد (که البته بعضی از آنها ممکن است چندان منطقی نیز نباشد). کودک در صورت تمایل به موفق شدن، باید بتواند خود را با هر یک از این مجموعه قوانین وفق دهد. او در بزرگسالی، به عنوان یک فرد بیست‌وچندساله، باید درک کند گفته‌ها و کارهای او در

یک موقعیت غیررسمی و در کنار دوستان، ممکن است در اداره و با همکاران پذیرفتنی نباشد.

شما و همسرتان به آسانی می‌توانید در مورد محدودیتهای بسیاری به توافق برسید. بدون شک فرزند شما اجازهٔ بازی با کبریت و یا دویدن و پریدن در خیابان را نخواهد داشت البته بسیاری از رفتارها نیز محلی برای اختلاف نظرند. بالا و پایین پریدن روی تخت، نمونهٔ خوبی از این موارد است؛ زیرا خطرهای آن بسیار کمتر شناخته شده‌اند (بالا و پایین پریدن روی تخت، در حقیقت بسیار خطرناک است. بنا بر تجربهٔ شخصی، دریافته‌ام که تختخواب بیش از ترمپولین[1]، موجب مجروح شدن و شکستگی استخوان می‌شود). کاملاً قابل قبول است که پدر یا مادر، برای زمانی که به‌تنهایی در منزل امور را در دست دارد، محدودیتهای جداگانه‌ای وضع کرده باشد.

مشکل وقتی پیش می‌آید که شما و همسر و البته فرزندتان، به اتفاق در منزل حضور دارید و آن حد و مرزها باید راهنمای رفتار فرزندتان باشند. یک نظریه برای این‌گونه موارد، ترکیبی از قوانین و محدودیتهای مامان و باباست و از آنجا که بعید نیست اختلاف نظرهای جزئی، ولی متعددی بین شما و همسرتان وجود داشته باشد، قوانین ترکیبی برای کودک - و نیز برای خود شما - بسیار مغشوش و نامشخص و گیج‌کننده خواهند بود و بنابراین، این روش را توصیه نمی‌کنم.

راه‌حل بهتر

ابتدا اختلاف نظرهای خود را به حداقل برسانید. انسانها با یکدیگر متفاوتند و اختلاف رأی دارند و کودک باید بیاموزد که تفاوتهای شما را

---

1. Trampolin

دوست بدارد و به آنها احترام بگذارد. البته هر چه حد و مرزهای مشترک بیشتر باشد، مطلوب‌تر است. بعد از به‌رختخواب و خواب‌رفتن فرزندتان، به نحوی که خارج از صدارس گفت‌وگوی شما قرار گیرد، با همسر خود بنشینید و برای حل و فصل اختلافات خود، تا حدی که می‌توانید، تلاش کنید. این بحث و گفت‌وگوها (که بیش از یک بار خواهد بود) باید زمانی که هر دو نفر شما سرحال و مایل به گفت‌وگو باشید، انجام گیرد. این تبادل‌نظر می‌تواند شب در منزل و یا در رستورانی هنگام صرف شام صورت گیرد. از دوستان دارای فرزند نیز می‌توانید چگونگی رتق و فتق امور مشابه را جویا شوید و پزشک اطفالتان هم می‌تواند به عنوان حَکَم و میانجی، به شما کمک کند؛ مخصوصاً وقتی یکی از شما دو نفر فکر می‌کنید ایمنی و سلامتی کودک در معرض خطر است. من شخصاً در طول دورهٔ طبابتم، روزانه به طور متوسط در یک مورد چنین نقشی را ایفا کرده‌ام.

حتی بعد از مشاوره و پرسش و تصمیم‌گیری، اختلاف عقیده باقی خواهد بود. امیدوارم این اختلافها به قدری جزئی باشد که هریک از شما بتوانید با آرامش خیال، به همسرتان اجازه دهید حد و مرزهای اختصاصی را برای اوقاتی که با کودک تنهاست، وضع و آنها را اِعمال کند. در غیر این صورت، زمان آن است که با استمداد از یک مشاور خانواده و یا فرد صالح دیگری، برای حل اختلاف نظرها و تضادهایتان کمک بگیرید. ممکن است شما از گفت‌وگو با مشاور خانواده، در مورد مسائلی که در نظر سایر والدین موضوعهایی جزئی هستند، معذب شوید، اما همین جرقه‌های کوچک می‌تواند آتش کامل و تمام‌عیاری برپا کند.

عقب بنشینید و جلوی زبان خود را بگیرید. شاید شما و همسرتان، در مورد مجموعه قوانین خود در زمان تنها بودن با فرزندتان، با یکدیگر

به توافق برسید و البته قبلاً هشدار داده‌ام که مجموعه‌ای ترکیبی از قوانین و حد و حدود، برای کودک بسیار گیج‌کننده است. این بدان معناست که زمان دورهم‌بودن خانواده، یک نفر باید به عنوان نماینده قدم جلو بگذارد و والد دیگر باید عقب‌نشینی کند، نظاره‌گر باشد و مداخله نکند.

عاقلانه‌ترین کار این است که والدِ تعیین‌کننده محدودیتها، همان والدی باشد که در پیگیری مسائل تا اِعمال عواقب و مجازاتها، بهتر عمل می‌کند. لازمهٔ این تمهیدات، سکوت والد دیگر، حتی در صورت موافقت نداشتن با حدود تعیین‌شده است. شما نیز به خوبیِ من می‌دانید که حفظ سکوت، هنگام موافقت نداشتن با امری، مخصوصاً در ارتباط با فرزندتان، ممکن است بسیار مشکل باشد، اما وقتی موضوع کنترل رفتار کودک در میان باشد، نه‌تنها غیرممکن نیست، بلکه لازم و ضروری است.

اگر همسرتان به کودک اعلام کرده که زمان رفتن به رختخواب است و کودک خواندن یک داستان دیگر را مطالبه می‌کند و از نظر شما هم این کار هیچ اِشکالی ندارد، باز باید بتوانید قاطعانه بگویید: «نه، وقت خواب است». در مقابل وسوسهٔ گفتن جملاتی مانند «شنیدی پدرت چه گفت»، مقاومت کنید؛ زیرا می‌تواند از طرف کودک این‌طور تفسیر شود که «اما اگر اول از من خواسته بودی، برایت داستان دیگری می‌خواندم». با وجود تمام سختی موجود در عقب‌نشینی و بازی کردن نقش دوم، وقتی نوبت تعیین حد و حدود و پیگیری آنها به شما می‌رسد، توانایی شما برای دم‌برنیاوردن، سود سرشاری عایدتان می‌کند.

یکی از شما دو نفر، پدر یا مادر، احتمالاً بیش از دیگری نقش رهبری را عهده‌دار می‌شوید. رابطهٔ مستحکم بر اثر برابری کامل و دقیق زوجین پدید نمی‌آید، بلکه در یک ازدواج موفق، بین تواناییهای یکی از زوجین و ضعفهای همسرش برقرار می‌شود. اگر شما همان والدی هستید که در پیگیری تهدیدها و مجازاتها دچار تردید و مشکل می‌شوید، نقش خود را

به عنوان نظاره‌گر بپذیرید. شاید شما قصه‌گو و التیام‌بخش بهتری باشید، اما مجازات‌گر خوبی نباشید. کودک مزایا و امتیازات این همکاری و تعاون در تمهیدات را درک و تحسین می‌کند.

از طرف دیگر، اگر هیچ یک از والدین نخواهند در تعیین حد و حدود و اِعمال مجازاتهای مربوطه پیشقدم شوند، هرج و مرج پدید خواهد آمد که البته نه خوشایند و زیباست و نه مسلماً به سود فرزندتان. اگر رفتار مقتدرانه و تحکم‌آمیز برای هر دوی شما مشکل است، می‌توانید به نوبت نقش برقرارکنندهٔ نظم و انضباط را عهده‌دار شوید. در این صورت، سکوت والد خاموش می‌تواند با تکان دادن تأییدآمیز سر، تکمیل شود.

در مواردی ممکن است فردی که واضع قانون و عامل مجازات است، مایل به انجام وظیفه نباشد. هنگام وقوعِ چنین وضعی، شاید به کودک گفته شود: «مامان خیلی خسته است. الآن نمی‌تونه جوابتو بده. به نظرم اشکالی نداره قبل از شام، چند تا چیپس بخوری.» در این صورت، وقتی مامان بعد از استراحت، آمادهٔ به‌دست‌گرفتن مجدد مشعل هدایت انضباطی شده باشد، زمان صرف شام که کودک می‌گوید گرسنه‌اش نیست، مادر نباید از تصمیم همسرش برای اینکه به کودک اجازه داده چیپس بخورد، انتقاد کند. هرگونه گفت‌وگویی دربارهٔ این موضوع، باید بعد از به‌خواب‌رفتن کودک انجام گیرد.

* * *

شاید در یک دنیای ایده‌آل، کودک پدر و مادری داشته باشد که همیشه در مورد محدوده خطوط قرمز و چگونگی اِعمال مجازاتهای انضباطی، با یکدیگر همفکری دارند. البته می‌دانید که چنین وضعیتی پیش نخواهد آمد! بهترین حالتی که می‌توانیم به آن امید داشته باشیم، تمهیداتی است که بر اساس آن می‌توان در موارد بروز اختلاف نظر، به نقطه مشترکی

دست یافت. البته گفت‌وگو در مورد این اختلافها را باید هنگامی انجام دهید که کودک صدای شما را نشنود. این امر هدفی قابل دستیابی و از جمله اهدافی است که اگر بخواهید در پرورش فرزندتان موفق باشید، باید به آن نائل شوید.

۱۰

مکانهای عمومی

(چگونه وقتی در منزل نیستید، «نه» بگویید؟)

وقـتی در رسـتوران یـا در صـف صـندوق سـوپرمارکت، کـودک رفـتار ناشایستی نشان می‌دهد، چه‌کار می‌توانید بکنید؟ جار و جنجال به‌پا کردن در هر مکان عمومی، بی‌شک توجه عده زیادی را جلب خواهد کرد. در چنین وضعیتی، در حالی که عده‌ای به علت به‌هم‌ریخته‌شدن برنامه‌شان برای صرف شام در یک محیط آرام، چپ‌چپ بـه کـودکِ پـرسروصدای شما نگاه می‌کنند، عدهٔ زیادی از حضار، با ادب هر چـه تـمام‌تر، تـظاهر می‌کنند چیزی نمی‌شنوند و نمی‌بینند. در هر حال، همهٔ آنان به چگونگی کنترل و مدیریت موقعیت توسط شما گوش فراداده‌انـد. مسـلم بـدانـید زمانی که از صدارس این افراد خارج شوید، موفقیت یا شکست‌تان مورد بحث و گفت‌وگو قرار خواهد گرفت. «من هرگز اجازه نداده‌ام فرزندم از زیر بار مجازات چنین رفتاری دربرود»، «هیچ وقت بچه‌ای به این لوسی دیده بودید؟»، «پدر و مادر بیچاره، چقدر دست‌وپـاچلفتی بـودند» و یـا «اوه، من باید آن روش را روی بچه‌های خودم آزمایش کنم.»

بعضی لحظات وجود دارند که حتی از قشقرق و لوس‌بازی درآوردن فرزندتان در انظار عمومی هم بیشتر آزاردهنده و عذاب‌آورترند. شما این نکته را که کودکتان معمولاً بچهٔ خوبی است، برای افرادی که بـه حـرف شما گوش فرامی‌دهند، توضیح می‌دهید و البته اضافه می‌کنید که حالا بعد از بازی با همبازیهایش در مهد، بیش از حـد خسـته شـده است. از بـین

حضار عده‌ای با شما همدردی می‌کنند و بسیاری هم زیرلب زمزمه می‌کنند که «چرا این بچهٔ لوس و ننر را به خانه نمی‌برند؟»

این احساسی بسیار مأیوس‌کننده و توأم با درماندگی است. بعید نیست وسوسه شوید که حتی به صورت کودک کشیده‌ای بزنید تا به حضار نشان دهید که رئیس شما هستید. اگر به استفاده از وقفه عادت دارید، می‌دانید که تا اتاق خواب فرزندتان، حداقل پانزده دقیقه رانندگی فاصله دارید و در نتیجه، در مخمصه‌ای گیر افتاده‌اید که هیچ تنبیه انضباطی مناسبی در اختیار ندارید.

بهترین نصیحت من به شما این است که به پیشنهاد ناگفتهٔ حضاری که از شما می‌خواهند کودک بدرفتار خود را به خانه ببرید، توجه کنید و در اولین موقعیتی که برای فرار از آنجا فراهم می‌شود، این کار را انجام دهید! حتی اگر به بهای رها کردن چرخ خرید مملو از اجناس در سوپرمارکت باشد و یا شام نیمه‌تمامی در رستوران. خانواده‌تان می‌تواند تا فردا بدون قوطی شیری که فکر می‌کردید نیاز دارد، زنده بماند. حفظ ظاهر و رفتار در چنین شرایطی در انظار عمومی کاری است دشوار. بروز رفتارهای ناشایست، به احتمال زیاد، نتیجهٔ غایی سپری کردن روزی ناخوشایند است که بدون یک خوابِ خوب در شب و یا یک خواب نیمروزی متناسب با شدت خستگی، برطرف نمی‌شود.

بسیاری از والدین، به کودک فشار می‌آورند و نوشتهٔ روی تابلوی رستوران «اینجا نه محلی مناسب برای کودک من و نه زمانی مناسب برای اوست» را نادیده می‌گیرید. سرسخت و کله‌شق نباشید. جلوی ضرر را بگیرید و به محیط آرامش‌بخش و قابل کنترل‌تر خانه برگردید.

بی‌شک در پاره‌ای موقعیتها، شما نمی‌توانید به‌آسانی همه چیز را رها کنید، کودک را در آغوش بگیرید و به منزل برگردید. در پایان این فصل،

این موقعیتها را بررسی خواهیم کرد، ولی ابتدا اجازه دهید به چگونگی اجتناب از وقوع چنین حوادثی در مکانهای عمومی بپردازیم.

شاید فرزندتان برای حضور طولانی‌مدت در محیطهای عمومی، آمادگی نداشته باشد. پذیرفتن این واقعیت آسان نیست که فرزندتان توانایی یا رشد کافی برای رویارویی با چالشهایی را ندارد که بیرون بودن طولانی‌مدت از منزل در پی دارد. خواهرزادهٔ شما که شش ماه از فرزندتان کوچک‌تر است، شاید در یک پیک‌نیک خانوادگی، به خوبیِ فرشته‌ها باشد و پسر دوست‌تان که هم‌سن فرزند شماست، همیشه بدون گریه و زاری و غرولند، مادرش را در خریدهای طولانی‌مدت صبحها همراهی می‌کند. بد نیست بدانید که این کودکان استثنا هستند و اغلب کودکان نوپا نمی‌توانند بدون اینکه حوصله‌شان سر برود، حضور طولانی‌مدت در مکانهای عمومی را تحمل کنند.

کودک شما ممکن است نسبت به پسرعمویش، به خواب بیشتری احتیاج داشته باشد و در زمان خستگی گریه و بداخلاقی کند. در حالی که برادرزاده‌تان در زمان خستگی، به آرامی در دامان مادرش چمباتمه می‌زند. بی‌تردید واکنش او به خستگی در مکانهای عمومی پذیرفتنی است، ولی واکنش دختر شما غیرقابل قبول تلقی می‌شود.

فرزند شما ممکن است برای پذیرش مفهوم مشارکت با سایر کودکان در یک پیک‌نیک خانوادگی و درک این مسئله که نمی‌تواند و نباید از هر جعبه بیسکویت موجود در قفسه‌های سوپرمارکت یک بیسکویت بردارد، به اندازهٔ کافی رشد نکرده باشد. این بدان معنا نیست که او هرگز این مهارتهای اجتماعی را یاد نخواهد گرفت. همچنین، مفهومش این نیست که در وجود او و یا روش تربیتی شما اشکالی وجود دارد. بعضی کودکان در نه‌ماهگی به راه می‌افتند و بعضی کودکان کاملاً طبیعی دیگر، اولین

گامهای مستقلانه‌شان را تا پانزده‌ماهگی برنمی‌دارند. فرزند شما شاید بعضی مهارتهای اجتماعی را دیرتر کسب کند، اما جایی برای نگرانی وجود ندارد. کودک خود را بشناسید و از بردن او به موقعیتها و مکانهای عمومی که قادر به تحمل آنها نیست، بپرهیزید. زیرا این کار، به احتمال زیاد گریه و زاری، برخورد و جار و جنجال در پی خواهد داشت. از طرفی، می‌توانید محتاطانه ریسک بیرون بردن کودک را بپذیرید، ولی آمادگی ترک محل در صورت وخامت اوضاع را داشته باشید.

آخرین سد و مانع حضور موفقیت‌آمیز فرزندتان در مکانهای عمومی، ممکن است این حقیقت باشد که شما مطمئن نیستید او همیشه بتواند به مفهوم «نه» شما در مکانهای عمومی پی ببرد. تعیین حد و مرز و اِعمال مجازاتها در مکانهای عمومی، پیچیده‌تر و در نتیجه مشکل‌تر است. وقتی در خلوت آرام خانه خود، برای استفاده ازاین روش، مهارت لازم را پیدا کردید، به احتمال زیاد، از نقش خوبی که در مکانهای عمومی ایفا خواهید کرد، لذت خواهید برد. در بخشهای دیگری از همین فصل، شما چگونگی بلوف زدن در مکانهای عمومی را مطالعه خواهید کرد. البته برای مؤثر شدن این راهکار، کودک باید باور داشته باشد که هر تهدیدی که می‌کنید، عملی خواهد شد. البته قبل از به‌کارگرفتن این ترفند، به چندین ماه کار مداوم و منسجم روی مجازاتها، در منزل نیاز دارید.

تا وقتی نتوانسته‌اید به شکلی ماهرانه در منزل به کودک خود «نه» بگویید، سعی نکنید در مکانهای عمومی این کار را بکنید.

انتظار کشیدن برای اینکه فرزندتان به اندازهٔ کافی رشد کند و نیز برای تأثیرگذار شدن تهدیدها و هشدارها، شما و فرزندتان را در قید و بندهایی قرار می‌دهد که ممکن است عذاب‌آور باشد. به هر حال، همیشه

احتمالش هست که بخواهید برای شرکت در مراسمی به مکانهای عمومی بروید که فرزندتان آمادهٔ تحمل آنها نیست. در صورت شرکت نکردن در این مراسم، شاید از اینکه فرزندتان تجربیات تربیتی چندی را از دست می‌دهد، احساس نگرانی کنید، ولی بدانید که برای لذت بردن و تجربه‌اندوزی کودکتان از زندگیِ سرشار و متنوع در بیرون ازمنزل، فرصتهای زیادی وجود دارد. بنابراین، نگران نباشید. نوبت او نیز فراخواهد رسید. شرکت دادن فرزندتان در مراسم و برنامه‌های طاقت‌فرسا، کمکی به ایجاد عزت نفس در او نمی‌کند.

عادت کنید دعوت به شرکت در برنامه‌ها و مراسمی را که می‌دانید کودکتان قادر به تحمل آنها نیست، رد کنید. این عمل نشانهٔ شکست نیست، بلکه عملی بدیهی، عاقلانه و از روی کمال ادب و فرهیختگی است. به شما اطمینان می‌دهم، تعداد افراد ناآگاهی که این امتناع را دلیلی بر بی‌کفایتی شما به شمار می‌آورند، بیش از یک‌دهم افرادی نیست که برای عقل و تدبیر شما احترام قائل می‌شوند و ادب و نزاکت شما را تحسین می‌کنند.

حضور در مکانها و مراسم عمومی را برای زمانی که کودک سرحال‌تر است، برنامه‌ریزی کنید. قبلاً گفته بودم که رابطهٔ خستگی و رفتار ناشایست کودک را مکرراً مورد بحث و گفت‌وگو قرار خواهیم داد. حالا به این مثال توجه کنید. قشقرقی در سوپرمارکت که در ساعت ۱۱:۳۰ اتفاق می‌افتد، در صورت شروع خرید در ساعت ۹ صبح که کودک سرحال‌تر، مطیع‌تر و پذیرنده‌تر است، می‌تواند قابل اجتناب باشد.

گشت و گذار و بیرون رفتن از منزل را کوتاه و متمرکز بر یک موضوع انجام بدهید. اگر ابتدا برای خرید به سوپرمارکت بروید و کارها و مأموریتهایی که چندان حساس نیستند برای ساعات بعدی صبح

برنامه‌ریزی کنید، به نحوی که در صورت بروز علائم خستگی در کودک دوساله، بتوانید آنها را به‌کنار بگذارید، برنامهٔ شما برای کودک راحت‌تر و صمیمانه‌تر خواهد بود.

اگرچه اغلب کودکان نوپا در ساعات اولیهٔ روز سرحال‌ترند و با نزدیک شدن به زمان ناهار، علائم خستگی در آنان ظاهر می‌شود، چرخهٔ زیستی[1] فرزند شما شاید متفاوت باشد. او ممکن است بعد از خواب بعدازظهر، سرحال‌تر از بقیهٔ روز باشد. شما می‌توانید با تنظیم برنامهٔ خود و بیرون‌بردن او بعد از ساعات استراحت و درکردن خستگی، جار و جنجالها و آشفتگیِ[2] عاطفی و احساسی او را از بین ببرید.

غذا خوردن در بیرون از منزل همراه با کودک نوپا، نمونهٔ دیگری از موقعیتهایی است که بسیاری از والدین، ظرفیت و آستانهٔ تحمل کودکشان را در مقابل خستگی، بیش از حد تخمین می‌زنند. آن‌عده از ما که فرزندان بزرگ‌تری داریم، هنگام ورود خانواده به رستوران و مشاهدهٔ فرزند نوپای آنان که به دنبال گارسن روان شده است، خود را عقب می‌کشیم. بنا بر تجربه می‌دانیم که در نُه مورد از هر ده مورد، شاهد یک آبروریزی اجتماعی خواهیم بود. در ساعت هشت شب، کودک بیچاره بیش از حد معمول بیدار مانده و تحملش رو به پایان است. در یک روز خوب در منزل، کودک هنگام صرف غذا، فقط به مدت پانزده دقیقه خوب و باحوصله است. این بدان معناست که در رستوران، درست هنگام سرو پیش‌غذا، او آمادهٔ پایین آمدن از صندلی و بازی (و یا حتی بهتر از آن، رفتن به رختخواب) خواهد بود.

البته کودکان خردسالی هم هستند که می‌توانند یک ساعت صرف غذا در رستوران در ساعت هشت یا نه شب را تحمل کنند. در حقیقت کودک

---

1. biorhythm
2. meltdown

نوپای شما، هنگام نوزادی با تکان‌تکان دادن آرام سرش در دامان شما یا در صندلی پایه‌بلند مخصوص کودک، می‌توانست خود را با موقعیت سازگار کند، اما حالا که فرزندتان به راه افتاده است، با بردن او به رستورانی که بیش از ده دقیقه برای سرو غذا وقت لازم دارد، در حقیقت به استقبال فاجعه می‌روید.

اگر والدین شما، با علم به این موضوع، موقتاً حافظهٔ درازمدت خود را از دست بدهند و همه را به صرف شام در یک رستوران بی‌نظیر دعوت کنند، مؤدبانه بگویید در صورتی که در منزل بمانند و یک شب پرستاری از کودکتان را بر عهده بگیرند، شما و فرزندتان از گذراندن شب با آنان، بیشتر لذت خواهید برد.

اگر ایشان واقعاً علاقه داشته باشند شما و نوه‌شان را به صرف وعده‌ای غذا دعوت کنند، شام بسیار زودهنگام در یک رستوران خانوادگی را به ایشان پیشنهاد کنید. یک جایگزین بسیار مناسب، می‌تواند تهیهٔ غذا از رستوران و صرف آن در منزل باشد.

زمان گردش و بیرون رفتن از منزل را کوتاه کنید. حتی اگر کودک نوپایتان به خوبی استراحت کرده و سرحال باشد، دامنهٔ توجه او کوتاه‌تر از دامنهٔ توجه شماست. در یک روز خوب و موقعیت مناسب، او فقط بیست دقیقه می‌تواند به یک فعالیت سرگرم شود و یا در یک محیط، به فرض علاقه‌مندی به آن، شاد و خوشحال باقی بماند.

تنها به این علت که سه کودک دیگر در گروه همبازی او می‌توانند دو ساعت با یکدیگر سرگرم شوند و فرزندتان بیش از نیم‌ساعت نمی‌تواند با همبازیها یا اسباب‌بازیها سرگرم شود، شخصیت کودک خود را زیر سؤال نبرید.

اگر برای ادامه بازی یا فعالیتی بیش از توان و محدودیتهای او تلاش

کنید، کودک تنها چند راه برای ابراز ناراحتی در موقعیت پیش‌آمده، در اختیار دارد. چنانچه علائم اولیه خستگی کودک از چشم شما پنهان مانده باشد، رفتار نادرست او ممکن است از غرولند و گریه، به گاز گرفتن و یک قشقرق تمام‌عیار تبدیل شود. البته برنامهٔ گردش و تفریح خود را می‌توانید برای یک تا دو ساعت نیز تنظیم کنید، ولی در آن صورت و برای جلب توجه کودک، باید متنوع و شامل چندین فعالیت در مکانهای مختلف باشد.

آیا انگیزه‌ها و محرکهای متعددی وجود دارد؟ اگر کودک خوب استراحت کرده و سرحال باشد، مکان عمومی‌ای که برای گردش و تفریح انتخاب کرده‌اید، ممکن است برای او بسیار تحریک‌کننده باشد. وقتی فعالیتها، اشیا و بازیهای متنوعی در اختیار کودکان قرار گیرد، بسیاری از آنان از کنترل رفتارشان عاجز می‌مانند. نمونه‌ای از این موارد، صف صندوق سوپرمارکتهاست که انواع شیرینیها و شکلاتها را در دسترس کودکان قرار می‌دهد. خوشبختانه بسیاری از این فروشگاهها، به شکایات والدین توجه و بسته‌بندی کوچک انواع باتری را جایگزین شکلاتهای محرک کرده‌اند، اما برای بعضی کودکان، هر شیئی در بسته‌بندی کوچک و در دسترس، وسوسه‌برانگیز است.

بسیاری از کودکان را شما نمی‌توانید به غرفهٔ اسباب‌بازیهای یک فروشگاه ببرید؛ بدون اینکه حداقل از شما بخواهند اجازه دهید به اسباب‌بازیها دست بزنند و به احتمال زیاد یکی از آنها را برایش بخرید. حتی اگر تصمیم دارید اسباب‌بازی برای کودک بخرید، وقتی نمی‌توانید گرانبهاترین نوع اسباب‌بازی را بخرید که او در مغازه کشف کرده است، احتمال رویارویی و برخورد با او را باید به جان بخرید.

گرایش رایج در سالهای اخیر برای خرید از فروشگاههای بسیار

بزرگ، مشکل را از این هم بیشتر می‌کند. امروزه یافتن یک داروخانه و یا گاهی حتی ابزارفروشی که انواع اسباب‌بازیها را عرضه نکند، مشکل است. البته کودک سرانجام خواهد آموخت که فروشگاه با منزل متفاوت است و او نمی‌تواند به هر چیزی که مایل باشد، دست بزند، اما تا وقتی بتوانید این تفاوت را برای او شفاف و واضح کنید، باید از این محیطهای وسوسه‌برانگیز، مخصوصاً در زمان خستگی کودک، اجتناب کنید.

همچنین، شاید کودک نتواند جمعیتهای بزرگ کودکان و یا بزرگسالان را به‌آسانی تحمل کند. او ممکن است از هیاهوی موجود در محیط خجالت‌زده و نیز مرعوب شده باشد و محکم به دامان شما بچسبد و یا به قدری هیجان‌زده شود که محدودیتهای رفتاری مورد پذیرشش در منزل را نادیده بگیرد. کنترل تکانه[1]ها و انگیزه‌های ناگهانی، از جمله مهارتهایی است که به طور طبیعی در کودک وجود ندارد، بلکه کودکان به مرور آن را می‌آموزند. البته آشفتگی و هرج و مرج موجود در یک برنامهٔ عمومی، ممکن است بیش از حد تحملشان به آنان فشار بیاورد. حرف آخر اینکه در زمینهٔ توانایی تحمل و سطح تحریک‌پذیری فرزندتان در مکان عمومی مورد نظر، باید با خود صادق و روراست باشید و سپس تصمیم بگیرید.

اگر کودک برای شرکت در یک فعالیت مردد است، به او فشار نیاورید. اگر برای ورود به بازی بی‌قراری می‌کند و بالا و پایین می‌پرد، به آثار بیش‌تحریکی[2] توجه کنید و با محدود کردن موقعیت، اوضاع را آرام سازید. حتی ممکن است چاره‌ای جز ترک محل، بسیار زودتر از زمان برنامه‌ریزی‌شده، نداشته باشید.

---

1. impulse
2. overstimulation

راه فراری برای خود باقی بگذارید. هر اندازه برای حضور کودک خود در مکانهای عمومی برنامه‌ریزی خوبی انجام داده باشید، برای اینکه برنامهٔ شما کاملاً به هم ریخته شود آمادگی کامل را داشته باشید. کودکان خردسال، قابلِ پیش‌بینی نیستند. حتی کودکانِ خوب‌استراحت‌کرده و سرحال، هنگام قرار گرفتن در معرض فعالیتهای متنوع، ممکن است ناگهان خسته یا بیش از حد تحریک شوند؛ درست وقتی انتظارش را ندارید، گاهی یک بیماری در دورهٔ نهفتگی نیز می‌تواند علت بی‌حوصلگی کودک باشد.

پدر یا مادر دوراندیش و محتاط، برای مواقع درهم‌ریختگی اوضاع، همیشه باید برنامهٔ ثانویه‌ای داشته باشد. مثلاً اغلب کودکان سه‌ساله، مراسم باشکوه و رنگ و وارنگ جشن عروسی را دوست دارند، اما باید انتظار داشته باشید که مراسم طولانی نتواند مدت زیادی علاقهٔ کودک را به خود معطوف نگه دارد. محل برگزاری جشن را در صورت امکان، قبلاً بررسی کنید. خروجیها در کجا قرار دارند؟ آیا زیرزمین یا اتاقهای ساکتی برای بازی و استراحت کودک وجود دارد تا در صورت خستگی کودک، مورد استفاده قرار گیرند؟ اگر در مراسم عروسی مسئولیتی بر عهدهٔ پدر یا مادر قرار داده شده است، یک خویشاوند مورد اعتماد و یا پرستاری برای مراقبت از کودک در نظر بگیرید و دربارهٔ محلهای استراحت کودک و اسباب‌بازی کافی و مناسب برای آرام کردن او، اطلاعات لازم را در اختیار پرستار کودک بگذارید.

یادتان باشد، گاهی لازم است که بسیار زودتر از موعد برنامه‌ریزی‌شده و دلخواه به منزل برگردید و این فقط گوشه‌ای از مسائلی است که وقتی فرزندی نوپا دارید، برایتان پیش می‌آید.

یافتن محلی برای وقفه. اگرچه اتاق خواب کودک بهترین محل برای وقفه است، وقتی بیرون از منزل هستید، راههای دیگری هم وجود دارد. اگر به

دیدار دوست یا خویشاوندی رفته‌اید، از او اجازهٔ استفاده از اتاق خوابش را بگیرید. در این صورت، اتاق را از نظر ایمن و بی‌خطر بودن، بازرسی کنید و اگر کودک در طی دورهٔ وقفه، معمولاً به تخریب و شکستن اشیا تمایل دارد، او را در اتاق تنها نگذارید.

بدون شک اگر شما در اتاق حضور داشته باشید، وقفه آن‌چنان مؤثر نخواهد بود، اما به هر حال این نوع وقفه، بهتر از نادیده گرفتن کامل رفتار ناشایست کودک است. حداقل خوبی‌اش این است که کودک از محیط و موقعیتی که زمینه‌ساز رفتار نادرست بوده، دور می‌شود. چنانچه کودک قشقرق برپا کرده، اینجاست که باید او را از پشت سر بغل کنید و به محل دیگری ببرید تا هم شما و هم او، مجالی برای آرامش بیابید.

اگر اتاق درداری در محل مورد نظر شما وجود ندارد، از خانه بیرون بروید و در صورت مناسب بودن هوا، روی تاب ایوان یا در حیاط خلوت بنشینید. اتومبیلتان هم می‌تواند در مواقع بیرون بودن از خانه، فضای مؤثری برای وقفه باشد. زیرا فضای ساکتی است و قشقرق کودک در یک محیط نسبتاً خصوصی، به‌آرامی فروکش خواهد کرد. به خاطر داشته باشید که تحت هیچ شرایطی، کودک را در اتومبیل تنها رها نکنید و تا زمان پایان وقفه، روی صندلی عقب اتومبیل کنار کودک بنشینید.

بلوف زدن که به عبارتی «ریسک کردن آبرو و اعتبارتان» شناخته می‌شود، نه راهکاری مناسب برای افراد تازه‌کار و ناشی است و نه راهکاری که لحظه‌ای و از روی هوس، به‌کار برده شود. اگر چندین ماه به حالتی وسواس‌آمیز، پیگیر تهدیدهایتان بوده‌اید، کودک نه‌تنها معنی «نه» شما را درک می‌کند، بلکه هر گفتهٔ دیگر شما را نیز باور خواهد داشت. پاداش انسجام و ثبات عمل و گفتار شما، قدرتی است که هنگام نیاز به تهدید

بدون پشتوانه و توان عمل به آن در بیرون از منزل، مدبرانه و با درایت می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.

مثلاً بعد از یک ساعت‌ونیم رانندگی برای گذراندن روزی خوش با برادرتان و خانواده‌اش، بالاخره به منزل ایشان وارد شده‌اید و حالا کودک سه‌ساله‌تان گریه و زاری و بدرفتاری و ایجاد فضایی ناخوشایند برای همه را شروع کرده است. اگرچه یک راه چاره، ترک کردن منزل برادرتان است، اما این‌کار باید آخرین راه‌حل باشد. در صورت ادامهٔ بدرفتاری، بدون‌شک می‌توانید کودک را تهدید کنید که وسایل خود را جمع‌وجور می‌کنید و به منزل برمی‌گردید. واضح است که در چنین حالتی، شما ریسک این احتمال را می‌پذیرید که کودک این تهدید دروغین (بلوف) را بخواند و مشت شما باز شود. حال اگر نتوانید فوراً به اتومبیل خود سوار شوید و به منزل برگردید، از آبرو و اعتبار شما نزد فرزندتان تا حدود زیادی کاسته خواهد شد. بنابراین، زحمات چندماههٔ خود را به همین سادگی هدر ندهید و قبل از تهدید کردن کودکتان، خوب بیندیشید.

چنانچه عزم و اراده فرزندتان برای ادامهٔ بدرفتاری را ناچیز می‌بینید، می‌توانید با قرار دادن او در صندلی مخصوصش در اتومبیل و قبل از دومین هشدار، کمی به امید مؤثر بودن ترفند، در اطراف محل، رانندگی کنید و به این ترتیب، به بلوف زدن ادامه دهید. در صورت ناکامی، قضیه را می‌بازید و باید طبق قول داده‌شده، محل را ترک کنید. حال ممکن است با رسیدن به منزل، متوجه شوید که کودک تب دارد که در این صورت، ترک پیش‌بینی نشدهٔ منزل برادرتان، بهترین چارهٔ کار بوده است.

بدون هیچ شک و تردیدی، بلوف زدن، تعبیری خوشایند از دروغگویی است و تنها در موقعیتهای بسیار غیرعادی، باید به عنوان آخرین راه چاره به آن متوسل شد. در حالی که شما بارها شاهد بوده‌اید که پدر و مادرها، در صف سوپرمارکتها و یا در سایر مراکز خرید، ازاین

ترفند استفاده کرده‌اند که البته به علت کاربرد نادرست، بی‌تأثیر بوده است. زیرا اغلب تهدیدهایشان، مجازاتی به دنبال نداشته است و کودک این نکته را می‌داند. با وجود این، چون شما برای وفای به عهد خود و عمل به تهدیدهایتان سخت تلاش کرده‌اید، بلوف زدن مؤثر خواهد بود.

۱۱ چگونه در زمان بیماری فرزندتان «نه» بگویید

حتی کودک بیمار هم می‌تواند رفتار ناشایستی داشته باشد، اما در این مواقع، سخت‌گیری کمتر و پذیرش اجمالی حرف کودک، بدون تردید کاری عاقلانه، درست و انسانی است. در هر صورت، کاستن از شدت حد و مرزها به این معنا نیست که شما باید از پیگیری تهدیدهایتان چشم بپوشید. محدودیتها به محض بهبود فرزندتان باید مجدداً برقرار شوند. البته جبران خسارات وارده بر اثر تهدیدهای عملی‌نشده و عهدهای وفانشده، بسیار مشکل‌تر است. توجه به اثر گفته‌هایتان، قبل از تهدید به مجازات، همیشه مهم است، ولی وقتی بر اثر بیماری از توانایی ِ واکنش کودکتان کاسته شده است، این توجه به گفته‌ها اهمیت بسیار بیشتری می‌یابد.

اگر ایجاد محدودیت و پیگیری مجازاتهای مربوطه، در زمان سلامتی کودک، برایتان دشوار بوده است، «نه» گفتن در زمان بیماری کودک، حتی بیش از قبل مشکل خواهد بود. خوشبختانه در زمان بیماری، از شدت مقابله‌گری و ماجراجویی بسیاری از کودکان کاسته می‌شود. در حقیقت برای بعضی از مادر و پدرها، اولین نشانهٔ بیماری فرزندشان، تمایل غیرمعمول او به نشستن در دامانشان و گوش دادن به قصه است. برای چنین کودکانی، در طول دورهٔ بیماری، تنبیه ممکن است بی‌مورد باشد. در هر حال، اگر چنین فرزندی داشته باشید، می‌دانید که بعد از چند روز، او

ترفندهای قدیمی‌اش را از سر خواهد گرفت و شما باید آمادهٔ تعیین مجدد محدودیتها و مجازاتهایی باشید که قبل از بیماری کودک مؤثر بوده‌اند.

بعضی کودکان خردسال، هنگام بیماری پرخاشگرتر و ستیزه‌جوتر می‌شوند. این تغییر نوعاً نتیجهٔ خستگی و بی‌حالی همراه با اغلب بیماریهاست. قبل از تشخیص رفتار ناشایست کودک، به عنوان علامت زودهنگام بیماری، ممکن است شما با عصبانیت صدای خود را بلند کنید و تنها نیم‌ساعت بعد، متوجه تب‌دار بودن او بشوید.

محدودیتها را تا چه حد باید نادیده گرفت و چه زمانی کارها باید روال عادی خود را از سر گیرند؟ برای این پرسشها، پاسخ مطلقی وجود ندارد، اما باید بدانید که در بسیاری از موقعیتها، رفتار نادرست کودک، شایستهٔ مجازات است؛ حتی اگر حال کودک خوب نباشد. ما انتظار داریم کودکان بیمار، بداخلاق و غرغرو باشند و به عنوان والدینی پرحوصله و مهربان، این رفتارهای بی‌خطر، ولی ناراحت‌کننده آنها را – که در روزهای گذشته منجر به وقفه می‌شده‌اند – نادیده می‌انگاریم. در هر صورت، اگر کودک سه‌ساله‌تان یکی از آن کامیونهای سنگین لبه‌تیز خود را به سوی خواهرش پرتاب کند، این رفتار او واکنشی می‌طلبد؛ حتی اگر فرزندتان تمام شب را به علت استفراغ بیدار بوده باشد. شما می‌توانید به علت بیمار بودن او، شدت عمل خود را کاهش دهید و تنها به یک هشدار قاطع و جدی بسنده کنید؛ اگرچه آن رفتار، در زمان سلامتی کودک، یک وقفهٔ سه‌دقیقه‌ای در اتاق خوابش را نصیب او می‌کرد. در صورت تکرار جرم، حتی کودک بیمار شایستهٔ مجازات است، ولی شاید بد نباشد کوتاه‌تر کردن دورهٔ محکومیت او را مد نظر قرار دهید. ایمنی فرزندتان و نیز یکپارچگی و انسجام محیط اطرافش، بدون توجه به کسالت او، البته باید محفوظ بماند.

«درسته که مریضی، اما نمی‌تونی تو تخت ما بخوابی!» از جمله مواردی که باعث نادیده گرفتن محدودیتها می‌شود، تعیین محل خواب کودک بیمار است. در خانواده‌ای که روش و عادات خواب آنها سالم و درست است، هر فرد در تختخواب خود می‌خوابد، اما کودکان بیمار تبدار، طبیعتاً دوست دارند به تختخواب والدینشان بخزند. شما ممکن است در نیمه‌های شب، وسوسه شوید به کودک تبدارتان خوشامد بگویید. پیشنهاد می‌کنم به این وسوسه تسلیم نشوید و «نه» بگویید؛ زیرا در غیر این صورت، باید این ریسک را بپذیرید که کودکتان عادت کند از آن پس همیشه در رختخواب شما بخوابد. بعد ازبیماری، ترک این عادت برای کودک بسیار مشکل خواهد بود. راه‌حل بهتر، در آغوش گرفتن کودک و لم دادن در یک صندلی، داخل اتاق خود کودک است. با این روش، در کوتاه‌مدت شما کمتر می‌خوابید، اما این کار به کودک آرامش می‌بخشد و خطر اینکه در درازمدت باعث کمبود خواب شما شود، بسیار ناچیز است.

«نه، باید این دارو رو بخوری.» اگر فرزند بیمارتان نیازمند داروست، بعید نیست با یک چالش غیرقابل اجتناب، روبه‌رو شده باشید. اگرچه شرکتهای سازندهٔ دارو، برای خوشمزه و مطبوع ساختن داروها برای کودکان تلاش می‌کنند، اما هنوز در مورد همهٔ داروها به این هدف دست نیافته‌اند و حتی وقتی موفق می‌شوند داروی با طعم مورد علاقهٔ بسیاری از کودکان و نیز بزرگسالان بسازند، باز این احتمال هست که فرزند شما جزو گروهی باشد که آن طعم را نمی‌پسندند.

قبل از تلاش برای خوراندن دارو به فرزندتان، اطمینان یابید که او حتماً به آن نیاز دارد. گاهی وادار کردن کودک به خوردن دارو، احساس راه رفتن روی لبهٔ تیز تیغ، یعنی تنبیه فیزیکی و سوءرفتار با کودک را در

والدین ایجاد می‌کند. اگر خودتان مطمئن نباشید که واقعاً کودک به دارو نیاز دارد، بعید نیست به امتناع کودک از خوردن دارو تن دهید.

ناکامی والدین در پیگیری مصرف دارو، بدان معناست که کودک از مزایای کامل استفاده از دارو بهره‌مند نخواهد شد و این امر اعتباری را که برای ایجاد آن تلاش کرده‌ایم، نزد کودک خدشه‌دار خواهد کرد. شما با گفتن جملهٔ «این دارو مهم است و تو باید اون رو بخوری!» کار را شروع می‌کنید و در مقابل مقاومت کودک، لحن خود را تغییر می‌دهید: «خوب، خیلی هم مهم نیست. فعلاً می‌تونیم از اون صرف‌نظر کنیم.» اگر واکنش شما در مقابل اولین قاشق دارو چنین باشد، احتمال پذیرش دارو از طرف کودک در نوبت دوم، بسیار ناچیز و یا حتی صفر خواهد بود.

قبل از ترک مطب پزشک، حواستان باشد که دلیل تجویز داروها توسط پزشک را درک کنید و پیشامدهای احتمالی مصرف نکردن دارو را جویا شوید. آیا درمانهای جایگزینی وجود دارد؟ متأسفانه در بعضی موقعیتها، پزشکان (از جمله خود من) داروهایی برای بیماران تجویز می‌کنیم که والدین کودک دوست دارند به فرزندشان بدهند. چنانچه از پزشکتان بپرسید، درخواهید یافت که جایگزینهای ایمن و مؤثری وجود دارد که شما را از ریختن دارو به حلق کودکِ بی‌علاقه به آن معاف می‌کند. شاید بهترین راه چاره این باشد که هیچ کاری نکنید!

بین داروهای بدون نسخهٔ رایج در داروخانه‌ها و داروهای تجویزشده توسط پزشک که حتماً باید مصرف شود، تفاوت اساسی قائل شوید. مثلاً هیچ دلیلی برای وادار کردن کودکتان به مصرف شربتهای سرماخوردگی وجود ندارد. این نوع داروها عموماً غیرمؤثرند و ممکن است دارای عوارض جانبی ناراحت‌کننده و حتی خطرناک باشند. اخیراً کشف شده است که شربتهای سرماخوردگیِ دارای فنیل پروپانول‌آمین، احتمال حملهٔ قلبی را افزایش می‌دهند. این خود نشان می‌دهد حتی داروهایی که سالها

در دسترس و مورد مصرف بوده‌اند، ممکن است عوارض جانبی ناخوشایندی داشته باشند.

حتی مصرف داروهای پایین‌آورندهٔ تب، مانند استامینوفن و ایبوپروفن نیز باید در اختیار و با انتخاب پزشک باشد. پزشکتان به شما خواهد گفت که تب خطرناک نیست. این داروها باید برای ایجاد آرامش تجویز شوند، اما حُسن و فواید آنها ارزش درگیری و مبارزه با کودک را ندارد. انرژی خود را برای وقتی ذخیره کنید که کودک نیاز حیاتی به آنتی‌بیوتیک دارد.

برای پی بردن به طعم مورد علاقهٔ کودک خود، از خرید داروهای موجود در داروخانه که نیازی به نسخهٔ پزشک ندارند، اجتناب کنید. زیرا در زمان مصرف داروی تجویزشده توسط پزشک نیز، او همان طعمها را انتظار خواهد داشت. در اغلب موارد، پزشک اطفال بر اساس ارزیابی شخصی اثر داروها بر بیماری خاص کودک، داروهای معینی را تجویز می‌کند. البته در حالی که پزشک به نوشتن نسخه سرگرم است، پیش کشیدن بحث طعم دارو اشکالی ندارد. در این حالت، ممکن است امکانی برای توافق بر سر نوع دارو وجود داشته باشد. اما زیاد اصرار نکنید و به پذیرش نظرتان از طرف پزشک، امیدوار نباشید.

امروزه شرکتهای داروسازی، مبالغ هنگفتی هزینه می‌کنند تا داروهای مخصوص اطفال خوش‌طعم شود و دکتر داروساز نیز ممکن است در مورد تغییر مزهٔ داروها چندین راه چاره داشته باشد که برای بعضی از خانواده‌ها کارساز بوده است. با وجود این، تلاشهای شما برای تغییر دادن و پنهان کردن طعم بسیار ناخوشایند بعضی داروها، کوششی است که احتمال موفقیت آن بسیار ناچیز است. در هر صورت، تا وقتی کودک تلاشهای شما را درک می‌کند، خوش‌طعم کردن یک داروی بدمزه با مقدار کمی خوردنی یا نوشیدنی (نه بیش از ۱۲ گرم) کاملاً پذیرفتنی

است، اما توجه داشته باشید دارو با حجم زیادی مایع رقیق نشود. زیرا به احتمال زیاد، کودک بعد از سر کشیدن یکی دو جرعه، از مصرف بقیهٔ آن امتناع خواهد کرد و در نتیجه، تقریباً تمام مقدار تجویزشدهٔ دارو هدر خواهد رفت.

سعی نکنید دارو را در غذا مخفی کنید! این عمل یعنی دروغگویی. گفتیم که صداقت و ثبات رأی، دو کلیدی است که باعث می‌شود کودک شما بتواند مفهوم «نه» را درک کند. غذا، غذا و دارو، داروست. چنانچه کودک کشف کند که غذایش به دارو آغشته شده است (که مسلماً کشف خواهد کرد)، به یک کودک ایرادگیر و بدغذا تبدیل می‌شود و اگر در حال حاضر هم او چنین خصوصیاتی داشته باشد، از این‌هم بدتر خواهد شد.

فرزندتان را به تزریق آمپول یا رفتن به بیمارستان تهدید نکنید؛ مگر اینکه پزشکتان توصیه کرده باشد. زیرا این تهدیدها احتمالاً واقعی نیستند و موجب افزایش ترس کودک از بیمارستان و مطب پزشک و نیز کاهش اعتبار شما می‌گردند.

چنانچه تغییر طعم دارو مؤثر واقع نشود، در قبال مصرف دارو، می‌توانید جایزه‌ای مانند یک عدد شیرینی به کودک پیشنهاد کنید. اگرچه قبلاً نیز هشدار داده‌ام که روشهای پاداش، عموماً بعد از مدتی رنگ می‌بازند (به فصل ۳ رجوع شود). دورهٔ مصرف دارو به ندرت بیش از ده روز طول می‌کشد. از مؤثر نبودن پاداش شگفت‌زده نشوید و به دنبال پاداشهای خوشایندتر نباشید.

در صورت ناکامیِ روش تغییر طعم و شرح و توضیح و یا عدم درک کودک به علت سن کم او، شما باید وارد عمل شوید. وادار کردن کودک به مصرف دارو، هرگز موجبی برای سرگرمی و کاری خوشایند نیست، اما گاهی باید انجام گیرد. در اولین یا دومین باری که دارو به طفل می‌خورانید، بد نیست یکی دو نفر کمک در کنارتان حضور داشته باشند.

بهترین حالت خوراندن دارو به کودک، به پشت خواباندن کودک روی سطحی صاف، مانند تخت یا فرش اتاق است. این حالت، دست و پا زدن و وول خوردن او را به حداقل می‌رساند و شما را در موضع برتر قرار می‌دهد. از یک سرنگ (حتماً بدون سرسوزن) که از داروخانه تهیه می‌شود، استفاده کنید. سرنگ را کنار لُپ کودک قرار دهید و دارو را به آهستگی به دهان کودک وارد کنید. این کار از ورود مستقیم دارو به نای طفل جلوگیری می‌کند.

چنانچه کودک برای بیرون ریختن و تف کردن دارو تلاش کند، لبهای او را بین انگشت شست و انگشت اشارهٔ خود بگیرید؛ به‌گونه‌ای که لبها کمی به طرف بیرون غنچه شوند. در چنین حالتی، تف کردن دارو برای کودک غیرممکن خواهد بود. تا وقتی مطمئن نشده‌اید که کودک دارو را قورت داده است، او را به همین حالت نگهدارید. این کار ممکن است یکی ـ دو دقیقه طول بکشد. بنابراین، حوصله داشته باشید. البته می‌دانم صحنه‌ای که توصیف شد، تصویر زیبایی نیست، ولی گاهی تنها راه چاره است. مطلب خوشایند این است که در صورت مستحکم و هدفمند بودن عملکرد شما، کودک مراحل کار را به عنوان مراحلی اجتناب‌ناپذیر خواهد پذیرفت و در عرض تنها چند دقیقه، درگیری و تقلا پایان خواهد یافت. به احتمال زیاد کودک پس از چند بار مصرف دارو، آن را با اشتیاق بیشتر می‌پذیرد و این در صورتی است که وجود نداشتن جایگزین را برای کودک مسلم و روشن سازید. قورت دادن و سپس استفراغ (و نه تف کردن) دارو بعد از چند دقیقه، ممکن است علامت حساسیت کودک به دارو باشد و لازم است در مورد آن با پزشکتان مشورت کنید.

هنگام استعمال قطرهٔ چشم یا گوش، قرار دادن طفل در وضعیت افقی و در کنار داشتن یک نفر کمکی می‌تواند مفید باشد. همچنین گرم کردن دارو تا دمای طبیعی بدن، با قرار دادن آن در جیب لباس به مدت پانزده تا

بیست دقیقه قبل از مصرف، ممکن است کارها را آسان‌تر کند. احساس قطره سرد در چشم، می‌تواند ناراحت‌کننده و نیز ترسناک و وحشت‌زا باشد.

چشم‌پوشی از قوانین، چه موقع باید متوقف شود؟ در بسیاری مواقع، پاسخ به این پرسش که آیا کودکِ واقعاً بیمار باید تنبیه شود یا خیر، آسان است. مشکل بزرگ، به وضعیت کودکِ در حال بهبودی مربوط می‌شود. در چه مرحله‌ای از بیماری، از طفل می‌توان انتظار رعایت مقررات و حدود را داشت؟ خود شما ممکن است بالاخره پاسخ را بیابید، ولی از مشورت با پزشکتان خودداری نکنید. مثلاً: جاشوا[1]، سه روز آموکسی‌سیلین مصرف می‌کرده و در نتیجه تب او قطع شده است. فکر می‌کنید گوشهایش نیز دیگر درد نمی‌کند؟ پاسخ من، با اطمینان کامل مثبت است، اما شاید پزشک شما میل داشته باشد قبل از صدور اجازهٔ ازسرگیری برنامهٔ عادی زندگی، پرسشهایی از شما بکند.

تجربه فشارهای شدید روانی و ضربه‌های روحی، نظیر مرگ پدربزرگ یا مادربزرگ یا بستری شدن غیرمنتظرهٔ یکی از والدین در بیمارستان، ممکن است نادیده گرفتن بعضی قوانین را ضروری سازد. با مشخص شدن پایان بحران، زمان وضع مجدد و اِعمال قوانین و مقررات قدیمی فرامی‌رسد.

دورهٔ معدودی از بیماریهای اطفال، بیش از یک هفته است و اگر دو هفته بعد از شروع بیماری کودک، شما هنوز هم در اجرای مقررات

1. Joshoua

مسامحه به خرج می‌دهید، بهتر است برای ارزیابی مجدد وضع فرزندتان به پزشک مراجعه کنید. احتمالاً او اجازهٔ وضع مجدد مقررات و بازگشت به اوضاع سابق و شروع وقفه را خواهد داد.

۱۲ چگونه هنگام صرف غذا «نه» بگویید

شما ممکن است از اینکه فرزندتان سبزیجات را دوست ندارد و نمی‌خورد، نگران شوید، ولی اغلب بدرفتاریهای مرتبط با غذا، رفتارهای خطرناکی نیستند؛ گرچه در هر صورت ناراحت‌کننده‌اند. در حقیقت، اظهار نارضایتی والدین از عادات غذایی و ایرادگیری کودکان، چنان شایع است که من اولین کتابم به نام دست و پنجه نرم کردن با کودک بدغذا و ایرادگیر را در این زمینه به رشتهٔ تحریر درآوردم. اگر از عادات غذایی فرزندتان به ستوه آمده‌اید، مطالعهٔ موارد زیر را به شما توصیه می‌کنم.

چگونه بگویید «نه، امشب فقط یک نوع غذا درست می‌کنم.» برای دست و پنجه نرم کردن و کنار آمدن با رفتارهای غذایی فرزندتان، باید بپذیرید که او به‌تنهایی قادر به غذا خوردن است. در زمان نوزادی، تغذیهٔ او وظیفهٔ شما بود، اما در حال حاضر مسئولیت شما این است که روزی سه بار، غذای مناسب و متعادل از نظر مواد مورد نیاز بدن را روی میز غذاخوری جلوی او بگذارید. وقتی این قانون را که طبق آن شما تهیه‌کننده غذا شناخته می‌شوید، بپذیرید، می‌توانید با آرامش کناری بنشینید و به مادر طبیعت اعتماد کنید. در ماههای آینده، کودک غذای متعادلی از نظر تغذیه‌ای مصرف خواهد کرد و این عمل آنقدر تدریجی انجام می‌گیرد که شما حتی متوجه آن نیز نمی‌شوید. می‌دانم که باور کردنش مشکل است،

اما چند تحقیق علمی در طول بیست و هفت سال گذشته، نشان داده که کودکانی که به حال خود گذاشته شده‌اند، به شرط در دسترس داشتن (و نه مجبور شدن به مصرف) غذاهای متنوع، از رشد و سلامت کافی برخوردار خواهند بود.

به خود قول دهید که برای خانواده در هر وعده، فقط یک نوع غذا تهیه کنید. وقتی غذا به قطعات کوچک و متناسب بریده شده باشد، کودک در صورت گرسنه بودن، آن را خواهد خورد. این تصور اشتباه را از ذهن خود دور سازید که می‌توانید غذایی تهیه کنید که همهٔ افراد خانواده در تمام وعده‌های غذایی، آن را با میل و اشتیاق مصرف کنند. امروز ممکن است یکی از غذاهای مورد علاقهٔ کودک را بپزید، اما ناهار فردا شاید شامل هیچ‌یک از مواد مورد علاقهٔ او نباشد و این فرصت خوبی است که طفل بیاموزد تمام چیزهای مورد علاقه‌اش را نمی‌تواند به دست بیاورد و البته کمی گرسنگی نیز هیچ صدمه‌ای به کودک نمی‌زند.

کار را با حذف صحبت دربارهٔ غذا، هنگام صرف غذا شروع کنید. دربارهٔ اینکه غذای روی سفره را چه کسی می‌خورد و چه کسی نمی‌خورد، حرف نزنید. حتی لازم نیست کودک را به خوردن غذایی مثل نخود سبز، برای اولین‌بار تشویق کنید. غذایی متناسب و از نظر مواد مغذی متعادل تهیه کنید و دیگر خود را کنار بکشید. هنگام صرف غذا دربارهٔ وضع هوا، سگ کوچولوی همسایه یا اتفاقات پیش‌آمده در مهد صحبت کنید، ولی سعی نکنید کودک را با گفت‌وگو به خوردن وادارید. این‌کار مؤثر نخواهد بود و در زمانی که تمام اعضای خانواده باید از همنشینی با یکدیگر لذت ببرند، فضایی پرتنش و ناخوشایند ایجاد خواهد کرد. بدانید که اعضای گرسنهٔ خانواده، غذای خود را خواهند خورد و آنانی که سیر هستند، طبعاً چیزی نمی‌خورند.

اگر بتوانید قانون سکوت دربارهٔ غذا را رعایت کنید، زمانهای صرف

غذا به جای بدل شدن به جنگ غذا، به گردهمایی خوشایندی تبدیل خواهد شد. حفظ سکوت، وقتی کودک اصلاً به غذایش دست نزده، مشکل است، اما این راهکار در درازمدت اثر خود را باقی خواهد گذاشت.

مرحلهٔ بعد، تنظیم محدودیت و مقررات و عمل به مجازاتهای متناسب است؛ به‌گونه‌ای که مادر طبیعت، کار جادویی خود را به انجام برساند.

چگونه به کودک، برای آشامیدن بیش از حد مایعات در میان‌وعده‌های غذایی، «نه» بگویید؟ آشامیدن بیش از حد، مهم‌ترین علت قابل پیشگیری بدقلقی و ایرادگیری در زمان صرف غذاست. کودکی که اجازه داشته باشد مقادیر زیادی آب‌میوه یا شیر بیاشامد، هنگام صرف غذا احساس می‌کند سیر است و این مسلماً نباید مایهٔ شگفتی باشد.

محدودکردن مصرف مایعات کودک به چهار اونس شیر در هر وعده و چهار اونس آب‌میوه برای هریک از دو میان‌وعدهٔ برنامه‌ریزی‌شده در طول روز، باعث می‌شود که اشتهای کودک برای خوردن غذاهای اصلی کور شود. در طول روز اجازه دهید کودک به هر مقدار که مایل باشد آب بیاشامد و دیگر نگران کم شدن آب بدنش نباشید و در صورت امتناع از آشامیدن آب، بدانید که تشنه نیست، بلکه فقط چیز شیرینی میل دارد.

برای کودک، دو (و فقط دو) میان‌وعده در نظر بگیرید؛ آن‌هم به‌گونه‌ای که برایش خوشایند و قابل درک باشد. مانند «درست بعد از تماشای برنامه... تلویزیون»[1] یا «بعد از خرید از فروشگاه». اگر تا این حد دقیق نباشید و فقط بگویید «بعداً می‌تونی یک میان‌وعده داشته باشی»، او این «بعداً» را به «پنج دقیقه بعد» تعبیر خواهد کرد.

---

۱. کارتون یا برنامهٔ مورد علاقهٔ کودک در ساعت مناسب صرف میان‌وعده.

خوراکیهای میان‌وعده و آب‌میوه باید سر میز مصرف شود. این کار باعث می‌شود تا کودک عادت نکند همیشه با فنجانی در دست، داخل خانه بچرخد و یا تمام ساعات پیش از ظهر را ذره ذره غذا بخورد؛ دو عادتی که موجب بدغذایی و ایرادگیری هنگام صرف غذا و کثیف و آلوده شدن فرشها و کف اتاقها می‌گردد.

زمانی که نمی‌توانید گریه و زاری مکرر کودک برای یک خوراکی یا نوشیدنی اضافی را تحمل کنید، به او هشدار دهید به محض شروع مجدد گریه و غرولند، او را برای وقفه به اتاقش خواهید فرستاد. این امر مجازاتی سالم و ایمن است؛ زیرا به کودک فرصت آشامیدن آب و خوردن غذا در زمان تعیین‌شده را داده‌اید. یادتان باشد حتی در صورت شام نخوردن، کودک می‌تواند بدون میان‌وعده، شب را به پایان برساند و صبح صبحانه بخورد. او یک شبه از گرسنگی نخواهد مرد. از یاد نبرید که این رفتارها گذرا خواهد بود؛ به شرط آنکه شما از تصمیم خود عدول نکنید.

چگونه به کودک بگویید که آداب غذا خوردن سر میز غذا را رعایت کند؟ شما نمی‌توانید از کودک نوپا انتظار داشته باشید مانند یک جوان، آرنجهایش را روی میز قرار ندهد و یا قاشق و چنگال را درست در دست بگیرد. البته کودکان خردسال می‌توانند این مسئله را درک کنند که رفتار نامناسب و اخلال‌گرانه در زمان صرف غذا، پذیرفتنی نیست و تحمل نخواهد شد.

قوانین و مقررات بسیار ساده‌اند. او مجبور به خوردن غذا نیست؛ چون مانند اغلب همسالانش، در پایان روز احتمالاً گرسنه نیست. با وجود این، نباید برای سایر افراد خانواده که می‌خواهند غذایشان را در محیطی آرام بخورند، مزاحمت ایجاد کند. ساختن اَشکالی با پوره سیب زمینی یا

دایره‌وار چیدن نخود سبز و کارهایی از این قبیل را می‌توان نادیده گرفت، اما کارهایی مانند گریه و غرولند، به‌هم‌زدن قاشق و چنگال و پاشیدن غذا به اطراف را نباید بی‌پاسخ گذاشت.

کودک ممکن است از صندلی برخیزد یا از سفره کنار برود و تا پایان شام، در گوشه‌ای به آرامی بازی کند (یادتان باشد کودک خردسالی در منزل دارید و خوردن غذا نباید بیش از بیست دقیقه طول بکشد). در هر صورت، به محض کنار رفتن کودک از سفره یا میز، غذا خوردن او پایان‌یافته تلقی می‌شود و بالا و پایین رفتن ازصندلی برای ذره‌ذره غذا خوردن یا نشستن در دامان مامان و از بشقاب او غذا خوردن، امکان نخواهد داشت. فرصت بعدی او برای خوردن غذا، وعدهٔ بعدی خواهد بود.

در صورت ایجاد مزاحمت توسط کودک، به او هشدار بدهید و تا پایان غذا، او را به اتاقش بفرستید. برای او مشخص کنید که به علت بدرفتاری‌اش، به وقفه فرستاده می‌شود و نه به علت غذا نخوردن. شاید بعد از چند بار استفاده از این روش، وسوسه شوید که دیگر از آن استفاده نکنید. زیرا مزاحمتهایی بیش از بدرفتاریهای اوقات صرف غذا توسط کودک در پی دارد. شما را به مقاومت توصیه می‌کنم. پس از چند وقفهٔ دیگر، کودک صرف غذا را جالب‌تر خواهد یافت؛ مخصوصاً که والدینش از فشار آوردن به او برای خوردن غذا دست برداشته‌اند.

* * *

«نه» گفتن هنگام صرف غذا، به علت نگرانی در مورد تغذیهٔ کودک، می‌تواند مشکل باشد. با پزشک خود مشورت کنید تا از سلامتی کودک اطمینان یابید.

۱۳ انضباط و مهدکودک

اگر کودک تمام روز و هر روز در منزل در کنار شما باشد، کنترل و مدیریت رفتار او احتمالاً ساده‌تر، اما شاید خسته‌کننده‌تر خواهد بود. این در حالی است که سایر کارهای بیرون از منزل، مانند پرداخت قبوض و غیره نیز باید انجام گیرند. به این منظور، مهدکودک ممکن است اولین راه چاره و انتخاب شما نباشد، ولی احتمالاً بهترین مکان موجود و در دسترس است. از طرفی، کودک نیز باید به محیط جدیدی که سازماندهان آن افرادی غیر پدر و مادرش هستند، عادت کند؛ همچنین به مقررات جدیدی که باید بپذیرد و نیز مجازاتهای غیرمنتظره‌ای که در صورت نپذیرفتن این محدودیتهای جدید با آنها مواجه می‌شود. مسئولین مهدکودک، در مقایسه با والدین، به گونهٔ غیرقابل اجتنابی در مقابل رفتارهای ناشایست، تحمل کمتری نشان می‌دهند. در آنجا فرزندتان همبازیهای متعددی دارد که ممکن است در بین آنان کودک قلدر و بزن‌بهادری وجود داشته باشد. بازی گروهی جالب، اما نیازمند مشارکت است؛ یعنی مفهومی که توسط اغلب کودکان خردسال، به‌آسانی درک و پذیرفته نمی‌شود.

اگر کودک برای هماهنگ کردن خود با مهد، مشکل داشته باشد، رفتارش در منزل نیز ممکن است پسرفت کند و چنانچه بازیِ طبق مقررات مهد را دوست نداشته باشد و برای برهم‌زدن اوضاع کل مجموعه

تلاش کند، بعید نیست رفتار مزاحم و مختل‌کنندهٔ او به قدری غیرقابل تحمل گردد که از شما خواسته شود مهد دیگری برای او در نظر بگیرید. این‌هم نوعی مجازات خوشایند برای شما!

اجازه دهید به چگونگی اثر مهد در رفتار کودک، نگاه دقیق‌تری بیندازیم و راههایی برای بهبود ارتباطات با مربیان و سایر کارکنان مهد بیابیم.

جنبهٔ مثبت: مهدکودک جالب و سرگرم‌کننده است. اغلب کودکان خردسالی که می‌شناسم، از صمیمیت و رفاقت و تعامل اجتماعی که در مهدکودک تجربه می‌کنند، لذت می‌برند. صادقانه و بی‌پرده بگوییم، حوصلهٔ کودک از بازی با شما احتمالاً سر می‌رود؛ زیرا اغلب سرودها و شعرهای شما را بارها شنیده است. همسالان او بسیار سرگرم‌کننده‌تر و از محافظه‌کاران بزرگسالی که در منزل هستند، بسیار چابک‌تر و پرتحرک‌ترند. در حقیقت، والدینی را می‌شناسم که با وجود در اختیار داشتن راه‌حلهای دیگر، فرزندشان را به مهد می‌فرستند؛ زیرا حضور در آنجا را تجربهٔ مثبتی برای کودک تشخیص می‌دهند.

کودک ممکن است در مهد، نسبت به منزل رفتار بهتری داشته باشد. وقوع چنین چیزی می‌تواند موجب شرمندگی شود؛ چرا کودک «نه» را از زبان مربی مهد می‌شنود و درک می‌کند، ولی وقتی شما با زبانی متفاوت با او صحبت می‌کنید، تهدیدهایتان را نادیده می‌انگارد؟ علت این است که مربی مهد در ساعاتی از روز که کودک به خوبی استراحت کرده و در نتیجه سرحال‌تر است، با او معاشر و همراه است.

توجیه قابل قبول‌تر این است که مربی مهدکودک، تعیین مقررات و محدودیتهای مناسب و چگونگی عمل به تهدیدها و مجازاتهای معنادار

را آموخته است. شاید او کتابی را که شما همین حالا در دست دارید، قبلاً خوانده و یا بعد از سالها آزمون و خطا، به پاسخهای صحیح دست یافته باشد. غرور و نخوت خود را کنار بگذارید و روش کار را از او بپرسید. مسلم می‌دانم او ماهها در انتظار فرصت مناسب برای گفت‌وگو با شما بوده است.

•

آیا مهد، کودک را تهاجمی‌تر می‌کند؟ در تحقیقی نشان داده شده است که مهد، تمایل کودک به تهاجمی‌تر بودن را تقویت می‌کند. این مسئله، موضوعی بحث‌برانگیز است و بی‌شک در مورد هر کودکی صادق نیست. در حقیقت، گاهی ممکن است کودک نوپای شما مهد را چنان رعب‌آور ببیند که خجول‌تر و رام‌تر شود. در هر صورت، رقابت کودکان برای جلب توجه فرد بزرگسالِ سرپرستِ آنان، امری عجیب و غیرعادی نیست. بسیاری از کودکان، با پرخاشگری و یا حداقل سماجت و قاطعیت، به این محیط مملو از رقابت، واکنش نشان می‌دهند.

اگر بعد از شروع مهد، متوجه شدید که رفتار فرزندتان پرخاشگرانه‌تر شده، یکی از علل ممکن است بالا بودن نسبت تعداد کودک به مربی باشد. به عبارت دیگر، شاید مربی با کودکِ زیاده‌خواه گروه بیشتر سرگرم شود و به بقیه گروه توجه کمتری نشان دهد. بد نیست چند بار بدون اطلاع قبلی، بازدیدهایی از مهد داشته باشید و برای برطرف کردن شک و تردیدهایتان، با سایر والدین گفت‌وگو کنید.

وقتی رفتار پرخاشگرانه در مهد، به جای تلاش برای برطرف کردن آن توسط مربی مهد، از طریق مجازاتهای متناسب تحمل می‌شود، اوضاع ممکن است آشفته شود. حتی اگر کودک فشاری برای رقابت احساس نکند، ممکن است در منزل رفتار پرخاشگرانه و کلمات رکیک و مستهجن همسالانش را تقلید کند. آنچه ابتدا به عنوان یک تقلید کورکورانه شروع می‌شود، در صورت کنترل نشدن، به یک مشکل جدی رفتاری تبدیل

می‌گردد. در بخشهای بعدی این فصل از کتاب، به پاسخ این پرسش می‌پردازیم که چه کسی مسئول کنترل و مدیریت رفتار ناشایست در مهد کودک است؟

آیا مهدکودک، فرزندتان را خسته و بداخلاق می‌کند؟ وقتی در پایان یک روز بازی فعالانه، کودکِ خود را از مهد تحویل می‌گیرید، انتظار دارید خسته باشد و اگر دیدید در بدو ورود به منزل بسیار خسته است و بارها قشقرق برپا می‌کند، احتمالاً در طول روز در مهد، به اندازهٔ کافی استراحت نکرده است.

بسیاری از کودکان نوپا، هنوز به بیش از دو ساعت خواب میان روز نیاز دارند و اگر بعد از یک ساعت از خواب بیدار شوند، در پایان روز، بیش از حد خسته و بداخلاق خواهند بود. در اغلب مهدها، زمانی برای خواب و استراحت بعد از ناهار در نظر گرفته می‌شود، اما این زمان ممکن است بسیار کوتاه، از نظر زمانی نامناسب و ناکافی باشد و با مدیریتی ضعیف اداره و بر آن نظارت شود. حتی اگر در مهد فرزند شما، برنامهٔ خواب بعدازظهر، بدون محدودیت زمانی اجرا می‌شود، شاید کارکنان مهد و نیز محدودیت جا، فضایی را ایجاد کند که نه آرام است و نه مشوق و محرک خواب.

اگر کودک شما بتواند در سر و صدای ایجادشده بر اثر بیدار شدن قبل از موقع سایر کودکانِ همبازی‌اش بخوابد، در صورت دیرهنگام بودن خواب بعدازظهر، او در زمان خواب شب، به اندازهٔ لازم و کافی خسته نخواهد بود. خواب نیمروزی در مهد و در زمان نامناسب، می‌تواند در برنامهٔ خواب شب کودک، اختلال ایجاد کند و همچنین، مانع خوابیدن او در ساعت تعیین‌شده شود. این امر باعث می‌شود روز بعد که او به مهد می‌رود، کمبود خواب داشته باشد.

اگر من ادارهٔ مهدکودکی را در اختیار داشتم، ناهار را ساعت ۱۱:۳۰ به او می‌دادم و خواب نامحدود بعد از آن را برای ساعت دوازده ظهر برنامه‌ریزی می‌کردم. با این برنامه، کودکانی که با کم‌خوابی شب قبل وارد مهد می‌شوند، فرصت جبران می‌یابند و کودکان نیازمند خواب طولانی‌تر هم می‌توانند به اندازهٔ کافی استراحت کنند و در ضمن هنگام خواب شب، برای راحت‌به‌خواب‌رفتن، به اندازهٔ کافی خسته باشند.

اگر مهد فرزندتان برنامه‌ای ثابت و قدیمی در مورد خواب بعدازظهر کودکان داشته باشد، ممکن است در مقابل تغییر آن مقاومت کند. در هر صورت، اگر بر اثر کم‌خوابی در مهد، فرزندتان رفتار نامناسبی داشته باشد، فکر می‌کنم والدین دیگری نیز – که فرزندانشان در همان مهد هستند – دارای چنان تجربه‌ای باشند. با آنها همزبان و همدل شوید و از مسئولان مهد بخواهید برنامهٔ منطقی‌تری برای خواب کودکان در نظر بگیرند و در صورت شکست تلاشهایتان، شاید زمان جست‌وجو برای یافتن مهدکودکی با برنامهٔ خواب بهتر، فرا رسیده باشد.

به دیگر نشانه‌های کمبود و کاستی موجود در مهدکودک توجه کنید. پرخاشگری و بداخلاقی مرتبط با خستگی، تنها علائم وجود مشکل در مهد نیستند. شاید کودک شما از رفتن به مهدکودکی که پیش از این به مدت دو سال با خوشحالی و رضایت در آنجا به سر برده است، اجتناب کند و یا به‌گونه‌ای غیرعادی آرام و گوشه‌گیر و یا حتی افسرده شود. شاید این رفتارها، واکنشی به بعضی امور رایج در منزل باشد، اما ابتدا اجازه دهید نگاهی به تغییرات احتمالی در مهد بیندازیم. برای شروع تحقیق، از کودک بپرسید چه چیزی او را ناراحت می‌کند. احتمالاً از اینکه او تا چه حد می‌تواند صریح و بابصیرت باشد، شگفت‌زده می‌شوید.

تحقیقات و پرس‌وجوهای خود را با بازدید از مهدکودک ادامه دهید. آیا در گروه کارکنان، تغییراتی پدید آمده است؟ آیا مربی قبلی فرزندتان،

آن مهد را ترک کرده یا به کلاس دیگری منتقل شده است؟ آیا میزان وظایف، با ورود یک کودک دیگر افزایش یافته و این تغییر، باعث خستگی و فرسودگی شده است؟ آیا ورود کودک جدید، موقعیت فرزند شما در گروه را مورد تهدید قرار داده است؟ آیا کودک شما دیگر بزرگ‌ترین، سریع‌ترین، بامزه‌ترین و یا حتی محتاج‌ترین کودکِ مهد نیست؟ آیا در گروه، کودک قلدر و بزن‌بهادری وجود دارد؟ اثر ویرانگر افزایش یک کودک دیگر به مهد یا ازدست‌دادن مربی مورد علاقهٔ کودک را ناچیز نپندارید.

شاید برای تغییر وضعیت موجود، کاری از دست شما ساخته نباشد، اما صحبت با کادر آموزشی مهد اشکالی ندارد. ایشان ممکن است از اثر تغییرات ایجادشده در مهد، بر فرزندتان بی‌خبر باشند؛ زیرا اواحساساتش را تا زمان به منزل رسیدن در خود محبوس می‌سازد. خوشبختانه کودکان نوپا بسیار شفاف و صریح هستند، اما شاید کودک شما برای کنار آمدن با مسائل، شیوهٔ بزرگسالانه‌ترِ تحمل و دست‌وپنجه نرم کردن را انتخاب کرده باشد. بعضی تغییرات در کارکنان مهد اجتناب‌ناپذیرند و کودک باید کنار آمدن با آنها را یاد بگیرد، اما چنانچه نسبت متناسب کودک به مربی در آنجا رعایت نمی‌شود و یا میزان ابقای کارکنان کم و نسبت نقل و انتقال و جایگزینی زیاد است، شاید بد نباشد در پی مهد دیگری بروید که در آنجا فرزندتان از توجه کافی برخوردار باشد.

اگر در گروه کودکان مهد، کودک قلدر و زورگویی وجود دارد، فرزند شما ممکن است تنها کودکی نباشد که از او می‌ترسد. مربیان و روانشناسان کودک، درباره میزان گستردگی این مشکل، نگرانی فزاینده‌ای دارند. شما و مربیان مهد می‌توانید مقالات متعددی درباره قلدری و زورگویی در کتابخانه‌ها، اینترنت و با مراجعه به وزارت آموزش و پرورش

به دست بیاورید. اگرچه مهد ممکن است راه ساده را انتخاب کند و از پدر و مادر کودک قلدر و زورگو بخواهد مهد دیگری برای او پیدا کنند، تا وقتی پدر و مادر و نیز خود این کودکان برای کنترل و مدیریت رفتار، توصیه‌های مشاوران را دریافت و به آنها عمل کنند، این مشکل برای کودک جاری و ساری خواهد ماند.

مشکلات جدایی: چگونه بگویید «نه، نمی‌تونی همراه من به محل کارم بیایی.» اغلب کودکان نوپایی که از زمان نوزادی در مهدکودک به سر برده‌اند، اضطراب جدایی[1] از خود نشان نمی‌دهند؛ زیرا می‌دانند که در این مورد حق انتخاب ندارند. آنها آموخته‌اند که سایر بزرگسالان نیز می‌توانند در مواقع بحرانی به آنها آرامش بخشند؛ اگرچه در صورت حضور والدین در کنارشان، ایشان را بر مربیان و سایر بزرگسالان ترجیح می‌دهند.

در هر صورت، در پاره‌ای از موقعیتها حتی مربی باتجربه و دارای آمادگی کامل برای روبه‌رو شدن با موقعیت، ممکن است در مورد چگونگی کوششتان برای ترک کودک در ابتدای صبح، با شما مخالفت کند. چنین وضعیتی، بعید نیست بعد از یک تعطیلات طولانی یا مرخصی چندروزه‌ای که کودک دسترسی نامحدودی به شما داشته است، پیش بیاید. زیرا در طول این مدت، به کودک خیلی خوش گذشته است و او به‌آسانی، گذرا و موقتی‌بودن برنامهٔ تعطیلات و مرخصی را فراموش می‌کند. واقعیت سخت و طاقت‌فرسا، خود را در ابتدای هفته نشان می‌دهد و بازگشت به کار و نیز مهدکودک، می‌تواند برای شما والدین و نیز کودک نوپا، فرآیندی دردناک و غم‌انگیز باشد.

---

1. separation anxiety

چنانچه کودک از آرامش اوضاع در خانه اطمینان نداشته باشد، ممکن است به ماندن در مهد اعتراض کند. کودکان آنتنهای حساسی در مورد استرس زندگی زناشویی و نیز بیماریهای والدین دارند و هرگاه احساس کنند حامیانشان دچار تزلزل شده‌اند، نگران می‌شوند. شنیدن اتفاقیِ حرفهایی که نباید بشنود و یا اداره نرفتن پدر یا مادر بر اثر بیماری، می‌تواند برای کودک مضطرب‌کننده باشد. دیدن بی‌میلی کودک به جدایی از پدر و مادر در چنین موقعیتهایی، نباید شما را شگفت‌زده کند.

جداییهایی از قبیل سفرهای شغلی و یا بستری شدن کوتاه‌مدت یک‌شبه در بیمارستان، می‌تواند موجبی برای شروع اضطراب باشد؛ زیرا احساس زمان در کودک، هنوز تکامل‌یافته نیست. یک دورهٔ کوتاه چندروزه، برای کودک می‌تواند یک عمر به نظر بیاید. حتی بعد از بازگشت پدر یا مادر، نگرانی او ممکن است چند هفته تا چند ماه ادامه داشته باشد.

اگر کودک دو سال اول زندگی‌اش را با یکی از والدین در منزل سپری کرده باشد، نیازی به تذکر نیست که اولین روزهای حضور کودک در مهد یا مرکز پیش‌دبستانی، می‌تواند موجب اضطراب کودک و نیز والد گردد. اغلب کودکان، فقط بعد از چند هفته حضور در محیط جدید، گوشهٔ آرامش‌بخشی برای خود می‌یابند و جدایی دیگر برای آنان موضوعیت نخواهد داشت. در هر صورت، عده‌ای از ما (و فرزندانمان) استعداد بیشتری برای دچار شدن به اضطراب داریم و این روند ممکن است بسیار طولانی‌تر شود.

در اینجا، جدا از اینکه کودک برای اولین بار با مسئلهٔ جدایی روبه‌رو می‌شود و یا تغییر اوضاع زندگی، فرزند سابقاً راضی و شاد در مهد را به کودکی گریان و چسبیده به شما تبدیل می‌کند، چند پیشنهاد مطرح می‌کنیم:

نشان بدهید که در تصمیم خود به جدایی قاطع هستید. وقتی هنوز نتوانسته‌اید به جای فرستادن فرزندتان به مهد، سایر راههای جایگزین را مورد بررسی قرار دهید، گفتن «نه، تو نمی‌تونی همراه من بیایی.» برایتان مشکل خواهد بود. فرزند خردسالتان می‌تواند تزلزل در صدایتان را تشخیص دهد و تا وقتی فکر می‌کند راه دیگری برای گذراندن روز با شما دارد، به اعتراض ادامه می‌دهد.

اگر برای رفع نیازهای خانواده، ناچارید بیرون از منزل کار کنید یا اگر مدرک دانشگاهی‌ای که در تلاش کسب آن هستید، برای پیشرفت شغلی شما ضروری است، هیچ شکی در مورد فرستادن فرزندتان به مهد وجود نخواهد داشت. زیرا مهد کودک، از هر نوع، برای شما و فرزندتان واقعیتی غیرقابل انکار و گفت‌وگوست. حتی اگر غیبت یکی-دو روزه از محل کار و ماندن در منزل، موقعیت و شخصیت شغلی شما را به مخاطره نمی‌اندازد، قبل از تسلیم شدن و ماندن در منزل نزد فرزند گریان و چسبیده به دامان خود، مجدداً به این موضوع فکر کنید. فردا کار ساده‌تر نبوده بلکه مشکل‌تر هم خواهد شد. زیرا کودک می‌داند و یا حداقل به این باور رسیده است که در صورت سماجت و اصرار، می‌تواند در خانه ماندن با شما را انتخاب کند. کودک نوپا نمی‌تواند درک کند که «مرخصی سالانه و نیز ساعتی» شما پایان یافته است.

از طرفی، اگر هزینهٔ زندگی خانواده، بدون درآمد شما تأمین شود، هنگام تلاش برای ترک کودک در مهد، نادیده گرفتن اعتراض او مشکل‌تر خواهد بود. البته من نمی‌گویم هر پدر یا مادری که فرزندش را به مهد می‌سپارد، برای تصمیمش باید در آستانهٔ ورشکستگی اقتصادی قرار داشته باشد، بلکه پیشنهاد می‌کنم که اگر ابتدا با خود و سپس با همسرتان به گفت‌وگو و مباحثه بنشینید و انگیزه‌ها، اهداف و برنامه‌های کوتاه‌مدت و درازمدت خود را تعیین کنید، کنترل اضطراب جدایی آسان‌تر خواهد

بود. امیدوارم که این نشستها، تعهد شما به برنامهٔ اصلی / اولیه را بیشتر کند، اما شاید اعتراضهای کودک باعث شود که در مورد سایر راهکارها بیشتر بیندیشید.

اگر مشکل جدایی به کودک پیش‌دبستانی مربوط باشد، مسئلهٔ اجبار کمتر دست‌وپاگیر است. قرار دادن کودک در یک محیط شبه‌دبستان، می‌تواند انتقال او به کودکستان را آسان‌تر کند. در حالی که در مورد مهد، فرزند شما هنوز یک نوپای خردسال است، جنگیدن با نیروهای طبیعی اضطراب جدایی، فعلاً لزومی ندارد. برنامهٔ مراکز پیش‌دبستانی باید بر سرگرم کردن کودک متمرکز باشد و نه کسب امتیاز تحصیلی. حتی اگر اغلب کودکان همسایه، مرحلهٔ پیش‌دبستانی را در سه‌ونیم‌سالگی شروع کرده باشند، فرزند شما در صورتی که حتی یک سال دیگر هم در خانه بماند و اطمینان و اعتماد به نفس بیشتری پیدا کند، تا ابد از بقیهٔ کودکان عقب نخواهد افتاد.

جدایی تدریجی، اما ثابت و تغییرناپذیر: اولین تجربهٔ جدایی طولانی برای فرزند نوپایتان باید تدریجی باشد. کار را با بازدید کوتاهی از مهد، در حالی که در تمام مدت بازدید همراه کودک هستید، شروع کنید. زمان این دیدارها را به تدریج زیاد کنید تا فرزندتان فرصت آشنایی با همبازیها و مربیانش را پیدا کند. بعد از چند روز، شما می‌توانید و باید او را در مهد بگذارید و دنبال کارتان بروید. برنامه‌تان را به کودک بگویید و قول دهید که یک ساعت بعد برگردید. مربیان مهد می‌توانند به فرزندتان بگویند زمان بازگشت شما، بعد از کدام فعالیت یا بازی است. مثلاً «مامانت بعد از خمیربازی برمی‌گردد.»

این الگو را یکی- دو روز دیگر تکرار کنید و زمان دور بودن خود را به تدریج افزایش دهید. حتی اگر این جدایی اشک کودک را درآورد،

برنامهٔ خود را ادامه دهید. تا وقتی شما محل را ترک و در زمان قول‌داده‌شده مراجعت می‌کنید، این جدایی کوتاه‌مدت ولی دردناک، پایه و اساسی برای غیبتهای طولانی‌تر در آینده بنا خواهد نهاد.

دربارهٔ اهمیت بازگشت دقیق و به‌موقع شما اغراق نمی‌کنم. یک‌بار عهدشکنی نیز اعتبار شما را زیر سؤال می‌برد، اضطراب جدایی را در فرزندتان شدت می‌دهد و روند کار را به اولین مرحله‌اش برمی‌گرداند. ریسک گیر افتادن در ترافیک و یا گرفتار شدن در جلسه‌ای را به خود نپذیرید. در چندین روز اولیه جدایی، شاید بهتر باشد وقت خود را به قدم‌زدن در اطراف مهد بگذرانید. وقتی کودک در مهد احساس آرامش کند، به چند دقیقه تأخیر شما توجه نمی‌کند، اما در ابتدای روند، وفای به عهد و بازگشت به‌موقع الزامی است.

ایجاد عادت به جدایی از شما در کودک، نباید بیش از دو هفته طول بکشد. در حقیقت، این روند در اغلب خانواده‌ها بیش از یک هفته نیست. بدون توجه به سرعت عمل درنظرگرفته‌شده، همیشه به طرف هدف حرکت کنید. اگر قضیه کشدار شود، جدایی برای هر دوی شما سخت‌تر خواهد بود.

بی‌درنگ جدا شوید و کلمات‌تان را به دقت انتخاب کنید. اگر می‌خواهید به کودک بگویید که می‌خواهید برای اولین بار به مدت طولانی از او جدا شوید و یا به یک مربی باسابقهٔ مهد یادآوری کنید که تعطیلات شما به پایان رسیده است، هیچ جایی برای خداحافظی طولانی وجود نخواهد داشت. مراسم خداحافظی هر چه سریع‌تر به پایان برسد، فرزندتان سریع‌تر خواهد توانست بدون شما آرامشش را بازیابد.

یک بوسه، در آغوش فشردنی ملایم، چند بار نوازش موها و چند کلمه که به‌دقت انتخاب شده باشد، چیزهایی است که شما برای خداحافظی با

کودکتان لازم دارید. ازکاربرد اصطلاحات نامفهوم و مبهم خودداری کنید. به خاطر داشته باشید که کودک نمی‌تواند مفهوم ساعت را دریابد و آنچه را می‌گویید، بر اساس تجربه‌های خود تفسیر می‌کند. از دید او احتمالاً جملهٔ «فوری برمی‌گردم»، به اندازهٔ زمان توالت رفتن طول می‌کشد. «در زمان کوتاهی» و «بعداً» اصطلاحاتی بسیار مبهم است و بعید نیست باعث شود که امید و توقع غیرواقعی کودک در مورد بازگشت سریع شما شدت یابد. اگر نمی‌توانید زمان مشخص و قابل درکی برای کودک (مثلاً «بعد از خوردن میان‌وعده») تعیین کنید، به زمان معینی برای بازگشت‌تان اشاره نکنید. فقط قول بدهید برگردید و به هیچ عنوان از مهد دزدکی خارج نشوید!

خروج خود از محل مهد را با استفاده از اصولی که در فصل ۳ مطالعه کردید، انجام دهید. رشوه و پاداش، تغییر و تحول را آسان‌تر و بازگشت شما را سریع‌تر نمی‌کند. همه چیز در گفتن حقیقت خلاصه می‌شود. به جای تهدید، قول دهید و به جای وقفه، تشویق کنید. امکان بازگشت به‌موقع شما وجود دارد. کودک نوپایتان به محض اینکه درک کند شما قولتان را به اندازهٔ تهدیدهایتان محترم می‌دارید، جدایی را بدون غرولند چندانی خواهد پذیرفت.

برنامهٔ خود را با مربی مهد در میان بگذارید. مربیان باتجربهٔ مهدها، تمام این رفتارها را می‌شناسند و از قبل تجربه کرده‌اند. ایشان در طول سالها، به بسیاری از والدین که با چشمهای اشک‌آلود، انگشتهای کوچک فرزندشان را از دور پاهای لرزان خود به زحمت باز کرده‌اند، یاری داده‌اند. برخورد آنان قاطعانه و جدی و نیز اطمینان‌بخش خواهد بود. ایشان تا وقتی کودکتان بتواند اولین قدمهای متزلزلش برای ورود به گروه همسالان را بردارد، آغوش خود را همچون بهشتی آرامش‌بخش، در اختیار کودک می‌گذارند.

از دانش و تجربه این افراد، به منظور تنظیم برنامه و نقشه‌تان برای عادت دادن کودکتان به جدایی از خودتان، استفاده کنید. مراقب باشید که ایشان از زمان بازگشت شما مطلع باشند و این امر را به کودک به خوبی توضیح دهند. آنها از شما خواهند پرسید که در صورت نیاز چگونه می‌توانند به شما دسترسی داشته باشند. البته این افراد به خوبی می‌دانند که یک دورهٔ بیست‌دقیقه‌ای گریه و زاری، مورد اورژانسی پیش نخواهد آورد.

لحظهٔ جدایی برای هر سه نفر شما لحظهٔ مشکلی خواهد بود، ولی مربی مهد قبلاً نیز با چنین صحنه‌هایی روبه‌رو شده است و فرزندتان نیز وقتی شما سر وقتی که قول داده‌اید برگردید، شما را خواهد بخشید و به این ترتیب، جدایی با چشمان اشک‌آلود، به خاطره‌ای از گذشته تبدیل خواهد شد.

قوانین و مجازاتهای محلی: درست همانند منزل شما، مهدها نیز برای به‌حداقل‌رساندن هرج و مرج ناشی از حضور کودکان نوپا - در هر محلی که باشند - مقرراتی دارند. بازیها و فعالیتها باید زمانی شروع و جایی پایان گیرند و ایمنی و نیز احساسات هر دانش‌آموز باید حفظ شود. تعداد و پیچیدگی مقررات و قوانین در مهدکودک فرزندتان، نشان‌دهندهٔ شخصیت مربیان و متأثر از ترکیب کودکانی است که در آنجا حضور دارند.

شاید کودک خود را در مهدکودک یا پیش‌دبستانی بیابید که دارای روش انضباطی مغایر با شخصیت اوست. اضطراب جداییِ مستمر ممکن است علامتی باشد دال بر اینکه حتی کنترل و مدیریت آزادانه و سرسری مهد، برای کودکِ رام و محافظه‌کار شما بسیار خشن و آشفته است. از طرف دیگر، برای کاشف کنجکاو پرسشگر شما، مقررات

می‌توانند بیش از حد محدودکننده باشند و باعث شوند که او نیمی از روزش را در صندلی وقفه بگذراند. این ناهماهنگیها استثنائی و نادرند، ولی با وجود تحقیقات جامع و فراگیر شما پیش از ثبت‌نام فرزندتان در مهد، ممکن است پیش بیایند.

اگر علی‌رغم گفت‌وگو و در میان گذاشتن مسئله با مربی مهد، مشکل همچنان به قوت خود باقی باشد، شما باید به جست‌وجوی مهدکودک یا مرکز پیش‌دبستانی دیگری برآیید که ادارهٔ آن با شخصیت ذاتی فرزندتان هماهنگی بیشتر و بهتری داشته باشد. اگر مشکل در مهد جدید هم ایجاد شود، نگاهی به روش کنترل و مدیریت رفتار کودک در خانه بیندازید. آیا شما در مورد تهدیدها و مجازاتهایتان ثابت‌قدم و مصر هستید؟ آیا مشکلات زناشویی شما جدی‌تر از آنی نیست که فکر می‌کنید؟ شاید زمان مشاوره با مشاور خانواده یا روانشناس کودک باشد.

* * *

محدودیت برخورداری از امتیاز، احتمالاً در صدر فهرست مجازاتهای مربی فرزند شما قرار دارد. «نمی‌تونی در جعبه شن‌بازی کنی!» و یا «زنگ بازی، تو باید توی کلاس بمونی!» نمونه‌هایی از این محدودیتهاست. اعمال این مجازاتها آسان است و اغلب می‌تواند با رفتار ناشایست معینی ارتباط داده شود. مثلاً «اگه مکعبها رو پرتاب کنی، امروز دیگه نمی‌تونی با اونا بازی کنی.»

بسیاری ازمربیان مهدکودک یا آموزگاران پیش‌دبستانی، دوست دارند چند پند و اندرز مختصر هم به تهدیدها و مجازاتهایشان ضمیمه کنند. حدس می‌زنم که ایشان به عنوان آموزگار، احساس می‌کنند وظیفه‌شان گفتن این مطلب به کودک است که کتک زدن همبازیشان کار خوبی نیست و او را آزار می‌دهد. شما نظر مرا دربارهٔ صحبت کردن بیش از حد در زمینهٔ انضباط و مجازات می‌دانید، اما وقتی عهده‌دار مسئولیت کودکانی

هستید که به گفته‌های شما گوش سپرده‌اند، کمی تبلیغ دربارهٔ رفتار خوب و صحیح، ممکن است کار شما را آسان‌تر کند.

بعضی مربیان مهدکودک، هنگام انتخاب نوع مجازات، وقفه را ندیده می‌گیرند که البته عجیب نیست. فکر می‌کنم دلیل این کار نیاز به کمک‌مربی مخصوصی برای انجام این کار باشد که برای مهد مقرون به صرفه نمی‌باشد. اگرچه من و شما، هر دو می‌دانیم که نصب قفل زنجیری به درِ اتاق کودک در زمان وقفه، راهکاری ایمن، انسانی و مؤثر است، بسیاری از مربیان مهد میل ندارند این‌طور شایعه شود که آنها «حبس‌کننده» کودکان بدرفتارند. بدون وجود اتاق جداگانه‌ای برای تنبیه، یکی از مربیان باید از کودک که روی صندلی وقفه نشسته است، برای سپری کردن دورهٔ مجازاتش، مراقبت کند.

یکی دیگر از دلایل استفاده نکردن مربیان مهد از وقفه، بی‌اطلاعی آنان از چگونگی واکنش شما نسبت به آن است. به آنان اطمینان دهید که شما این مجازات را تأیید می‌کنید و آن را با موفقیت در منزل به‌کار برده‌اید.

وقتی فرزندتان در مهد در مقابل اجرای مقررات سرسختی می‌کند، مجازات او باید در مهد انجام گیرد.

اگرچه برقراری ارتباط و گفت‌وگو با مربی فرزندتان، دربارهٔ موارد انضباطی اهمیت زیادی دارد، یادتان باشد که مسئولیت او انتخاب و اعمال مجازات برای رفتارهای ناشایستی است که در اتاق و ساختمان مهد به وقوع پیوسته‌اند. در غیر این صورت و اگر گونه‌ای دیگر رفتار کند، در دام «صبر کن تا پدرت به خانه برگردد...» خواهد افتاد. به خاطر داشته باشید که تمام کودکان و مخصوصاً کودکان نوپا، نسبت به وعده‌های فوری، چه مثبت و چه منفی، واکنش بهتری نشان می‌دهند.

اگر جرمی که کودک مرتکب شده، از نظر مربی جرم مختصر و ناچیزی نباشد، در پایان روز به شما اطلاع خواهند داد و پیگیری و مجازات بیشتر کودک، به نظر شما بستگی دارد. یک گفت‌وگوی کوتاه (پنج‌دقیقه‌ای) که طی آن از موضع مربی حمایت می‌کنید، برای انسجام و همبستگی بین شما و مربی اهمیت دارد. البته از یاد نبرید که فرزندتان تنها یک کودک نوپاست. وسوسه نشوید که او را با یک وقفهٔ اضافی یا «حبس کردن» مجازات کنید. محرومیت مختصری از یک امتیاز، مثلاً نیم‌ساعت کمتر تماشای تلویزیون را می‌توان تعیین کرد، اما در اغلب موارد مجازات مقررشده در مهد باید کافی باشد.

قوانین مادربزرگ

زمانی که مادربزرگ در منزل شماست، کودک می‌داند این شمایید که قوانین و مقررات و نیز مجازاتها را انتخاب می‌کنید. در مهدکودک نیز مشخصاً «دوشیزه راشل»[1] صاحب‌اختیار است. اما وقتی شما رنج یک سفر هشت‌ساعته به منزل مادربزرگ را پذیرفته‌اید، چه کسی قانون‌گذاری می‌کند؟ پاسخ صحیحی به این پرسش بالقوه حساس وجود ندارد. وقتی کودک خردسالتان خود را در محیط جدیدی می‌بیند، درمی‌یابد که این تفاوت به معنی وجود مجموعهٔ متفاوتی از مقررات و قوانین است، اما شما می‌توانید برای سازگار شدن سریع‌تر، به او کمک کنید.

شاید بیش از سی‌وپنج سال باشد که کف چوبی خانهٔ مادربزرگ، صدای تق‌تق کفشهای کوچولویی را نشنیده است. تعداد بی‌شماری شیء متفرقه سرامیکی، در طبقات پایین ویترین اتاق، به‌آسانی در دسترس دستهای کنجکاو و مشتاق است. مواد شویندهٔ سمی زیر ظرفشویی،

---

1. Miss Rachel

در وضعیتی حفاظت‌نشده قرار دارد و قرصهای قلب مادربزرگ در تاقچه حمام گذاشته شده است. خانهٔ مادربزرگ، منتظر وقوع حادثه‌ای است.

پس از سلام و احوالپرسی و روبوسی، با میزبان خود در منزل گشتی بزنید و خطرهای قابل دور کردن را که احتمالاً از دید مادربزرگ پنهان مانده‌اند، پیدا کنید. بعد از پایان گردش ایمنی، برنامه‌ای را که مادربزرگ برای مدت اقامت شما طراحی کرده، از نظر بگذرانید. او ممکن است برای هر روز برنامه‌های مختلفی تدارک دیده باشد؛ از دیدار دوستان برای نشان دادن و معرفی نوه‌اش به آنان تا رزرو میزی برای شام در یک رستوران. با وجود این، شما می‌دانید که روز بدون خواب و استراحت بعدازظهر و نیز دیر خوابیدن شب، به فروپاشی روانی و بدرفتاریهای متعدد منجر می‌شود. مؤدبانه از مادربزرگ بپرسید اگر ممکن است برنامهٔ مسافرت، قدری برای کودک سبک‌تر باشد.

اگرچه مادربزرگها به آسانگیری و لوس کردن نوه‌هایشان شهره‌اند، اوضاع همیشه بدین منوال نیست. اگر مادر یا مادر همسرتان از زمان کودکی شما تابه‌حال قوانین و مقرراتش را تلطیف نکرده است، خوش گذراندن در خانهٔ مادربزرگ برای فرزند ماجراجو و پرجنب‌وجوش شما سخت خواهد بود؛ زیرا هر جا که بخواهد بدود و به هر چیزی بخواهد دست بزند، با یک «نکن!» مواجه می‌شود. بهترین راه چاره، یافتن محلی است که در آنجا کنجکاوی و انرژی یک کودک طبیعی و نرمال، نه‌تنها تحمل و پذیرفته، بلکه به آن میدان داده می‌شود. در صورت مناسب بودن اوضاع جوی، کودک را مکرراً به پارک یا زمین بازی نزدیک منزل ببرید. تحقیق کنید که آیا در شهر موزه‌ای برای کودکان وجود دارد که در آنجا کشف و درک اشیا از طریق لمس آنها، نه‌تنها منع نمی‌شود، بلکه مورد تشویق قرار می‌گیرد؟ حتی گردش در یک مرکز خرید، می‌تواند نسبت به

«خانهٔ با قوانین و مقررات فراوانِ» مادربزرگ، برای کودک محدودیت کمتری داشته باشد.

آنچه به احتمال بیشتر در خانهٔ مادربزرگ روی می‌دهد، پاسخ «بله» مادربزرگ به میان‌وعده‌های بی‌موقع، شیرینی‌های کورکننده اشتها، بازیهای پرسروصدای داخل منزل و تعلل و دفع‌الوقت در زمان خواب است. در حالی که او به فرزندان خود هرگز اجازهٔ چنین کارهایی را نمی‌داده است. اگرچه اغلب مادربزرگهای سالهای اخیر، از بسیاری صفات کلیشه‌ای و مطبوع مادربزرگها، مانند کمی چاق و تپل بودن، بستن پیش‌بند و پختن کیک اجتناب می‌کنند، «لوس‌کننده درجه یک» لقبی است که هنوز به آن می‌بالند.

اگر ماندن نزد مادربزرگ تنها چند روز طول می‌کشد، کمتر در مقابل مادربزرگ مقاومت کنید و اجازه دهید تا جایی که میل دارد، کودک را لوس کند. مادربزرگ با کمی لوس و ضایع کردن نوه‌هایش، صدمه‌ای دائمی به آنها نمی‌زند. بنابراین، اجازه دهید از نقش خود لذت ببرد. اگر حدس می‌زنید چون دلش نمی‌خواهد دیگران را برنجاند و عصبانی کند، خود رنج فراوانی متحمل می‌شود، در تعیین محدودیتها و مجازاتهای مختصری به او کمک کنید. به عبارت دیگر، عقب بنشینید واجازه دهید مادربزرگ حکمرانی کند. بعد از بازگشت‌تان به منزل، طی چند روز، فرزندتان به مقررات و قوانین قبلی که توسط شما تعیین شده، دوباره عادت خواهد کرد و البته این در صورتی است که شما با نظم و انضباط و بدون تناقض، تهدیدهایتان را با مجازاتهای متناسب و شایسته، پیگیری و عملی کرده باشید.

* * *

چنانچه اقامت شما در منزل مادربزرگ بیشتر از یک مرخصی یک‌هفته‌ای باشد و یا اگر مادربزرگ یکی از پرستاران روزانهٔ کودک است،

نگرانیهای خود دربارهٔ کنترل و مدیریت رفتار کودک را با او همچون سایر پرستاران احتمالی کودک، در میان بگذارید.

در تعیین مقررات و محدودیتهایی برای حفاظت از کودک و نیز مایملک شخصی‌اش، به او کمک کنید. چگونگی انجام وقفه را با مادربزرگ در میان بگذارید. همین کتاب را برای مطالعه به او امانت دهید. به او یادآوری کنید در زمان تنها بودن با نوه‌اش، اوست که باید مجازاتها را اِعمال کند و انتظار برای بازگشت شما از کار یا خرید، مؤثر واقع نخواهد شد.

اغلب مادربزرگها، درست به همان اندازه که خود شما در گذشته از گفتن نه ناتوان بودید، در «نه» گفتن دچار مشکل هستند. از تلاشهای مادربزرگ حمایت کنید و اهمیت تعیین مقررات و محدودیتهای منطقی و تهدیدهای قابل عمل و سپس ثبات قدم در پیگیری آنها را به او گوشزد کنید. او کمک شما را ارج خواهد نهاد و با خوشحالی دربارهٔ نوهٔ خوش‌رفتارش، به هر شنونده‌ای فخرفروشی می‌کند.

۱۴

«اون اول منو زد!»

«اون اول منو زد!»

(چگونه به بیش از یک کودک «نه» بگویید؟)

فهماندن معنی «نه» به یک طفل، به اندازهٔ کافی مشکل است، اما وقتی به نسبت دو به یک، شما در اقلیت باشید، قضیه از این‌هم طاقت‌فرساتر می‌شود. زیرا برای هر کودک باید محدودیتها و مقررات متناسب با شخصیت ذاتی و میزان پیشرفت و توانایی فیزیکی او را در نظر بگیرید. این‌کار به اندازهٔ قضاوت در مورد زدوخورد بین چند کودک در زمین بازی، آسان نیست. وقتی طرفین دعوا فرزندان شما هستند، برای پایان بخشیدن به جنگ و جدل، نمی‌توانید تنها یک نفرشان را به منزل ببرید.

گاهی ممکن است از شما خواسته شود که بدون داشتن شواهدی برای جرم مشخص، مجرمیت یا بی‌گناهی و نیز مجازاتهای کودکی را تعیین کنید. در حقیقت تنبیه فرزندان یک خانواده، به درایت و خرد فراوانی نیاز دارد. البته هیچ راهکاری برای کنترل رفتارهای ناشایست فرزندان یک خانواده، کامل و بدون عیب و نقص نخواهد بود، اما معتقدم بعد از مطالعهٔ این فصل، شما ترفندهای کافی برای تسلط بر فرزندان متعددتان را خواهید آموخت.

می‌دانم که شما ممکن است دارای سه فرزند یا بیشتر باشید و لازم است همهٔ آنان معنی «نه» را درک کنند، اما اغلب مادر و پدرهایی که این کتاب را مطالعه می‌کنند، یک یا دو فرزند دارند.
برای آسان‌ترکردن مطالعهٔ این فصل ازکتاب، تمام مثالها به خانواده‌های دارای دو فرزند مربوط می‌شود، اما اصول کلی برای خانواده‌های بزرگتر نیز قابل استفاده‌اند.

خبر ناخوشایند: کودک نوپای شما دارای خواهر یا برادری خواهد شد.
بعد از دو یا سه سال حکمرانی و صاحب اختیار بودن، فرزند شما در موقعیتی قرار گرفته است که طی آن، احتمالاً برای هماهنگی خود با شرایط جدید، دورهٔ سختی در پیش رو خواهد داشت. وقتی خواهر یا برادرش را از بیمارستان به خانه می‌آورید، به احتمال زیاد باید منتظر بدرفتاری، بدخلقی و جار و جنجال بیشتری باشید. هرچند او همیشه فرزند اولتان باقی خواهد ماند، باید این حقیقت را بپذیرد که دیگر تنها فرزندتان نیست. بعضی کودکان به نحوی شگفت‌انگیز و خوب، از این وضعیت گذر می‌کنند. ایشان نسبت به موقعیت خود در خانواده و نیز بقیه جهان، به قدری احساس آرامش می‌کنند که مشترک بودن شما - مادر و پدر - با خواهر یا برادر جدید، ناراحتشان نمی‌کند. البته اغلب کودکان، در عبور از مسیر و روند غم‌انگیز و اندوهناک (خواهر یا برادر بزرگ‌تر بودن)، لحظات تاریکی را می‌گذرانند. برای فرزند اول شما، پذیرش عضو جدید خانواده، ممکن است ماهها و یا حتی سالها طول بکشد.

برای آسان‌تر شدن گذر از این مرحله، پیشنهادهایی برای شما داریم:

قبل از ثبت‌نام فرزند نوپایتان در دوره‌های «آموزش خواهر یا برادر بودن»، به تمام جوانب این کار بیندیشید. برنامه کودک‌محوری که فرزندتان را با مفهوم خواهر یا برادر بزرگ‌تر بودن آشنا می‌سازد، ظاهراً برنامهٔ جالبی به نظر می‌رسد. در بعضی بیمارستانها، به عنوان خدمات دوران بارداری و زایمان، «دوره‌های آموزش خواهر و برادری» برای کودکان برگزار می‌شود؛ با این امید که به کودکان اول کمک کنند تا نوزاد تازه‌وارد به خانواده را بپذیرند. متأسفانه این دوره‌های بسیار کوتاه‌مدت، گاهی نتیجهٔ معکوس دارند و دورهٔ انتقال را مشکل‌تر می‌سازند.

بدون در نظر گرفتن آنچه در این مورد انجام می‌دهید، تولد یک نوزاد و آوردن او به منزل، حادثه‌ای بزرگ خواهد بود. در حقیقت برای اغلب کودکان نوپا، این حادثه، بسیار مهم و بزرگ تلقی می‌شود. خویشاوندان از نقاط مختلف به ملاقات می‌آیند، پدرها و مادرها گاهی برای چند ساعت متوالی ناپدید می‌شوند، برنامه‌های روزمره و نیز زمان خواب به‌هم می‌ریزد و سپس اتفاق نابودکننده روی می‌دهد: فردی جدید به سرزمینی می‌آید که از مدتها قبل، تا آنجا که کودک به خاطر می‌آورد، فقط به او تعلق داشته است.

نوزادان تازه متولدشده، آهنرباهای قوی و پرجاذبه‌ای هستند که هر ملاقات‌کننده‌ای خواهان تماشا، در بغل گرفتن آنها و صحبت کردن دربارهٔ این مزاحمان و متجاوزان است. ورود نوزاد جدید، حادثهٔ بزرگی است؛ تغییری فاجعه‌آمیز در سهم فرزند نوپایتان و میل او به بازگشت اوضاع به حال سابق، یعنی وقتی تمام توجه شما والدینش به او معطوف بود. حتی یک دوره موفقیت‌آمیز آموزش خواهر و برادری، ممکن است ورود نوزاد تازه‌وارد را بیش از حد بزرگ و مهم جلوه دهد؛ زیرا گروه دیگری از بزرگسالان، حادثه‌ای را که کودک ترجیح می‌دهد نادیده بگیرد، بسیار مهم و بزرگ جلوه می‌دهند.

شاید به خواهر یا برادر آینده گفته شود که با آمدن نوزاد به منزل، برای کمک کردن، کارهای زیادی می‌تواند انجام دهد. حتی احتمالاً به او می‌گویند که خواهر یا برادر داشتن جالب است. اگرچه چنین چیزی در درازمدت ممکن است صحیح باشد، اولین ماههای این تجربه، ماههای سختی خواهد بود. تلاش برای اینکه به فرزند نوپایتان بقبولانید و او را گول بزنید که داشتن یک خواهر یا برادر، بهترین حادثه‌ای است که در تمام طول عمرش برای او اتفاق خواهد افتاد، کاری بیهوده است. شرحِ پر زرق و برقِ حقیقتِ دردناک خواهر یا برادر بودن نیز کمکی به این تغییر و تحول نخواهد کرد. بهترین روش، همان روش خوب قدیمی نادیده گرفتن این وضعیت در چند ماه اول است.

«دروغ بزرگ»: آنچه فرزند نوپایتان بعد از ورود خواهر یا برادرش خواهد خواست، چیزی است که هرگز به دست نخواهد آورد؛ بازگشت سریع به وضعیت پیشین. در هر صورت، برای ایجاد تصور ذهنی تغییر نیافتن اوضاع با ورود نوزاد جدید، کارهای چندی می‌توانید انجام دهید.

ابتدا این عقیده را بپذیرید و نیز تقویت کنید که هیچ امتیاز خاصی در نوزاد وجود ندارد. از اظهارنظرهای بی‌جا دربارهٔ نوزاد خودداری کنید. البته مسلماً دربارهٔ خواهر یا برادر تازه‌وارد کودک نوپایتان اظهارنظرهای تحقیرآمیزی نخواهید کرد، اما بیان جملات افراطی و احساساتی، مانند «چقدر بامزه» یا «چقدر دوست‌داشتنی» دربارهٔ نوزاد، برای کودک خردسالی که احساس می‌کند زیربنای جهانش متزلزل شده، ممکن است خوشایند و مطبوع نباشد.

از دوستان و خویشاوندان، مخصوصاً پدربزرگها و مادربزرگها خواهش کنید علاقه و تمایل طبیعی خود به پرسش فراوان دربارهٔ نوزاد را مهار کنند. البته بزرگسالانِ آشنا به روحیهٔ کودکان خردسال، بدون خواهش از آنان، این مسئله را رعایت می‌کنند و اگر مایل به دیدن و برقرار کردن

ارتباط با نوزاد باشند، این کار را از طریق برادر یا خواهر بزرگ‌تر انجام خواهند داد. «جاشوا، شنیده‌ام خدا به تو خواهر کوچولویی داده است. می‌خواهی به من نشانش بدهی؟» و اگر پاسخ یک «نه» آرام باشد، ایشان حوصله به خرج می‌دهند و منتظر فرصت بهتری می‌مانند تا به خودِ[1] برادر بزرگ‌تر ضربه نزنند. ملاقات‌کنندگان فکور و باملاحظه، هدیه‌ای برای کودک نوپا خواهند آورد و هدیه‌ای را که برای نوزاد در نظر گرفته‌اند، هنگامی که خواهر یا برادرش حضور ندارد و دور از چشم او، به پدر و مادر تقدیم می‌کنند.

انتخابِ این روشِ ظاهراً محتاطانه و زیرکانه، نخستین قدم مهم برای دادن فرصتی به کودک نوپایتان است تا بتواند واقعیتِ ناخوشایند حضور یک بیگانه را در منزل (بیگانه‌ای که آنجا را ترک نخواهد کرد) بپذیرد و با آن کنار بیاید.

از اولین تجربهٔ پدر و مادری خود بیاموزید. در زمان تولد اولین فرزندتان که اکنون کودک نوپایی است، در پرورش و تربیت کودک بی‌تجربه بوده‌اید. تازگی و غرابت ماجرا، همراه با بی‌تجربگی شما، موجب می‌شد زمانی بیش از حد نیاز، در کنار کودک باشید. شیر دادن و تعویض پوشک، به علت ماهر نبودن شما، دوبرابر زمان می‌برد. شما، پدر یا مادر، نوزاد را ساعتها در آغوش می‌گرفتید و با او گفت‌وگو می‌کردید؛ فقط به این علت که برایتان جالب و سرگرم‌کننده بود. شاید فکر می‌کردید که این گفت‌وگوها پایه و اساس هوش او را بنا می‌نهد، اما بالاخره به این نتیجه رسیدید که با قرار دادن او در رختخوابش برای خوابیدن، در طول دو ماه اولیه زندگی نوزاد، لطف بزرگ‌تری در حق او انجام می‌دهید.

---

1. ego

البته اشتباه برداشت نکنید. شما والدین، با نشان دادن توجه فوق‌العاده به فرزند اولتان، مرتکب خطا نشده‌اید و اگر امکان تکرار آن دوران وجود می‌داشت، احتمالاً همان روش را در پیش می‌گرفتید. اما از آن زمان تاکنون، موقعیتها تغییر فراوان یافته‌اند و حالا شما فرزند خردسالی دارید که به توجه شما نیاز دارد و اگر از وقتی که به نوزاد اختصاص می‌دهید، کم نکنید، موجی از رفتارهای ناشایست را شاهد خواهید بود.

از آنچه والدین باتجربه و پزشکان متخصص اطفال، سالهاست می‌دانند، تجربه بیاموزید. در ضمن دو ماه اولیه زندگی، نوزاد تنها به تغذیه، آروغ زدن، تعویض پوشک و برگردانده شدن به تخت برای خواب رفتن نیاز دارد. تغذیه، مخصوصاً اگر توسط شیر مادر صورت گیرد، تقریباً همهٔ آن‌چیزی است که نوزاد لازم دارد؛ البته تا زمانی که در پایان دوماهگی، از حالت تقریباً همیشه‌خواب «بیدار شود.»

از طرفی، بعضی از مادر و پدرها به قدری بی‌احساس و مکانیکی با کودکانشان رفتار می‌کنند که تعامل خود را به تغذیهٔ نوزاد و تعویض پوشک و خواباندن او محدود می‌سازند. البته همراه این کارها، همیشه مقداری گپ و گفت‌وگو، لالایی خواندن، در آغوش گرفتن و بوسیدن نوزاد نیز وجود دارد و من شما را به پیروی از غریزهٔ طبیعی و ابراز احساسهای خود، ضمن برآورده کردن نیازهای بیولوژیک کودک، تشویق می‌کنم. مراقبت از نوزاد، طبعاً وقت فراوانی از شما می‌گیرد و اگر بتوانید کمی در این وقت صرفه‌جویی کنید، می‌توانید آن را با کودک نوپای حساس خود بگذرانید. کفایت و لیاقت شما می‌تواند این تصور را در ذهن کودک نوپایتان به وجود آورد که خواهر یا برادر بزرگ‌تر، حداقل در حال حاضر، می‌تواند به اندازهٔ قبل از «حادثهٔ مبارک تولد نوزاد»، توجه و محبت دریافت کند.

بعضی کارهای مربوط به نوزاد را در صورت علاقه‌مند بودن، کودک

نوپا می‌تواند انجام دهد، اما در زمانهای نامناسبی، ممکن است از دامنه توجه او کاسته شود. تغذیه با شیر مادر می‌تواند مسئله‌ای مشکل‌آفرین باشد. شاید فرزند نوپایتان از نشستن در کنار شما، در ضمن شیر دادن به نوزاد خوشحال باشد. از طرفی، ممکن است احساس حسادت کند و با درک بی‌دفاع بودن شما در زمان تغذیه نوزاد، موقعیت را برای بدرفتاری مغتنم بشمرد. اگر در منزلتان فرد دیگری نیست تا فرزند نوپایتان را سرگرم سازد و یا توجه او را به موضوع دیگری جلب کند، شاید مجبور شوید او را برای وقفه به اتاقش بفرستید. این رویارویی، بی‌شک شیر دادن به نوزاد را لذت‌بخش نمی‌کند، اما کودک نوپا در هر صورت درخواهد یافت که رفتار توأم با مزاحمت او تحمل نخواهد شد. می‌توانید زمانی که برادر بزرگ نوزاد به خواب رفته و آرامش در منزل برقرار است، به بچه شیر بدهید. البته اگر نوزاد به این قضیه عادت کند، بعید نیست بین انتخاب یک خواب طولانی و خوش در شب و یا شیر دادن به نوزاد، سرگردان شوید.

برنامهٔ روزمرهٔ قبلی خود را ادامه دهید، اما انعطاف‌پذیر باشید. برای کودکان عموماً و کودکان نوپا خصوصاً، قابل پیش‌بینی بودن برنامه‌های روزانه، آرامش‌بخش است. به عنوان بخشی از دروغ بزرگ مبنی بر تغییر نیافتن برنامه‌ها بر اثر ورود نوزاد، هرآنچه در توان دارید، برای ثابت ماندن برنامهٔ فرزند بزرگ‌تر به‌کار ببرید.

خوابهای طول روز و نیز زمان خوابِ شب و همچنین برنامه‌های قبل از خواب باید حفظ شود. این امر ممکن است به معنای قرار دادن نوزاد در تختش، قبل از ساعت خواب درنظرگرفته‌شده برای فرزند نوپایتان باشد. اغلب کودکان، در صورت تلاش برای خواباندن آنان قبل از خواهر یا برادر کوچک‌تر، احساس توهین می‌کنند. این کار غرور کودکانه آنان را درهم می‌ریزد. همچنین نگران آنند که وقتی در خوابند، بقیه اعضای

خانواده جشن و میهمانی برپا کنند. شما به محض به‌خواب‌رفتن کودک نوپایتان، می‌توانید کار تغذیهٔ نوزاد را شروع کنید.

اگر فرزند نوپایتان روزها را در مهد و یا پیش‌دبستانی به سر می‌برد، بد نیست همین برنامه را ادامه دهید؛ حتی اگر شما در منزل باشید و بتوانید از او مراقبت کنید. شما و نوزادتان، قدر سکوت و آرامشی را که در غیاب برادر بزرگ‌تر در منزل حکمفرماست، خواهید دانست. البته فرزند نوپای شما ممکن است ماندن در خانه را ترجیح دهد؛ مخصوصاً به این دلیل که می‌ترسد چیزی را از دست بدهد. شما می‌توانید با اطمینان بخشیدن به او، مبنی بر اینکه در زمان حضورش در مهد، در خانه کارها خسته‌کننده و ملال‌آورند، به او کمک کنید. بعضی والدین با کاهش زمان حضور کودک در مهد (از سه روز در هفته به یک روز)، به راه‌حل مناسبی دست یافته‌اند. این روش به کودک اجازه می‌دهد از بودن با شما در منزل لذت ببرد؛ بدون اینکه عادت جدایی از شما برای شرکت در بازیها و فعالیتهای گروهی را ترک کند و البته این امر امتیازی برای این روش است.

با ورود نوزاد، تغییر رفتار خواهر یا برادر بزرگ‌تر در مهد، امری غیرعادی نیست. در هر حال، اگر رفتار فرزندتان در مهد به صورت عصبانیت و از کوره دررفتن، گریه مداوم و یا گوشه‌گیری، تغییر جدی پیدا کند، راه چاره این است که اجازه دهید به مدت چند هفته یا چند ماه در منزل بماند. انشاءالله با مشاهدهٔ امن بودن موقعیتش در خانواده، ترک منزل برای او آسان‌تر خواهد بود.

انعطاف‌پذیری، خصلتی است که وقتی کودک پیوسته در پی جلب توجه است، به‌کار می‌آید. ورود خواهر یا برادر کوچولو، می‌تواند باعث شود که فرزند نوپایتان احساس کند دیگر در اولویت قرار ندارد. او که همیشه «پسر مامان» و در بدترین خالت، دست‌کم مورد التفات و عنایت

پدر بوده، از وضعیت جدید سرخورده می‌شود. به این ترتیب، صبح شنبه او پیله می‌کند که فقط مادر باید به او لباس بپوشاند و بعدازظهر از اینکه پدر فراموش کرده است از او بخواهد با هم به سوپرمارکت بروند، قشقرق برپا می‌کند. سه‌شنبه تمام صبح را همراه با مادربزرگ به بازی با مکعبها می‌گذراند، اما بعدازظهرها از مادربزرگ «بدش می‌آید» و به دامان مادر می‌چسبد. دیدن این بی‌ثباتی در رفتار کودک نوپایی که خود را در رقابت با خواهر یا برادر نوزادش می‌بیند، غیرمنتظره نیست. بزرگسالان حاضر در محیط زندگی کودک، باید نسبت به نیازهای متغیر او هوشیار باشند. درست است که مادربزرگ برای کمک به مراقبت از نوزاد به منزل شما می‌آید، اما شاید نقش اولیه‌اش همبازی شدن با برادر بزرگ‌تر باشد و بعد از آن در لحظهٔ دلتنگی کودک نوپا برای مامان، مادربزرگ باید آماده تغییر نقش باشد.

دعواهای کودکانه؛ وقتی کودک نوپا و نوزادِ سینه‌خیز با هم تضاد پیدا می‌کنند. اغلب کودکان نوپا، بعد از چند هفته خواهر یا برادر جدیدشان را می‌پذیرند. اگر نوزاد سالم بوده و به توجه بیش از حد بی‌نیاز باشد، فرزند بزرگ‌ترتان به تدریج درمی‌یابد که وجود نوزاد، تهدید چندان مهمی برای او نیست؛ چون او یا در اتاق خودش خوابیده و یا در حال شیر خوردن است و در زمان بیداری، تقریباً به تمام کارهای برادرش می‌خندد.

این ماه‌عسلِ خواهر و برادری دیری نمی‌پاید. با شش یا هفت‌ماهه شدن خواهر کوچولو، او می‌تواند تا حدودی غلت بزند و یا به سمت برج ناپایداری که فرزند نوپایتان با مکعبهایش و در طی پانزده دقیقه تلاش ساخته است، حرکت کند. اولین واکنش غریزی شما این است که از فرزند بزرگ‌تر بخواهید جرم نوزاد را ببخشد و به این منظور برای او توضیح

می‌دهید که نوزاد کوچولو نمی‌داند که برجها فرو می‌ریزند و این کار را عمداً انجام نداده است.

این شرح و توضیح یک یا دو بار ممکن است تأثیرگذار باشد، اما به سرعت رنگ می‌بازد؛ زیرا کودکان نوپا حوصله چندانی ندارند. راهکار دیگر این است که به کودک بزرگ‌تر بگویید اگر میل دارد بدون مزاحمت به بازی‌اش ادامه دهد، باید به اتاقش برود. خود من وقتی یک برادر بزرگ‌تر بودم، به یاد دارم که همیشه مجبور به مصالحه و سازش بودم. اجبار به ترک اتاق نشیمن و دوری از فضای خانوادگی، در صورت تمایلم به بازی بدون مزاحمت، عصبانی‌ام می‌کرد، ولی چاره‌ای نبود. این راهکار هنوز هم یک پیشنهاد منطقی است، اما اگر فرزندتان در مورد رفتن به اتاقش غرولند می‌کند، می‌توانید روشهای زیر را امتحان کنید:

ابتدا می‌توانید به نوزاد سینه‌خیزتان آموزش بدهید که هر چه جنب‌وجوشش بیشتر شود، محدودیتهایی هم برای حفاظت او از محیط اطراف و نیز بالعکس به وجود می‌آید. در شش‌ماهگی، او برای «وقفه» هنوز بسیار کم‌سن‌وسال است، اما محدود شدن به دفعات لازم، به منظور ایمن نگهداشتن خود او و نیز سالم ماندن اسباب‌بازیهای خواهر یا برادر بزرگ‌ترش را می‌تواند بپذیرد.

منحرف کردن توجه کودک سینه‌خیز می‌تواند کاری خسته‌کننده باشد و هوشیاری و تیزبینی لازم برای پیشگیری از هر نوع تعدی عمدی و سهوی به حریم خصوصی برادر یا خواهر بزرگ‌تر توسط فرزند کوچولو، ممکن است بیش از باقی‌ماندهٔ انرژی شما در پایان یک روز پر از دردسر و هیجان که مراقبت از دو کودک را بر عهده داشته‌اید، انرژی و زمان لازم داشته باشد. این مشکل یک راه‌حل ساختمانی دارد. با قرار دادن یک مبل دو یا سه‌نفره یا تعدادی صندلی بزرگ در گوشه‌ای از اتاق نشیمن، می‌توانید یک قلعه یا دژ یا فضایی برای بازی کودک نوپایتان فراهم آورید.

این نحوهٔ چیدمان صندلیها، به کودک نوپا اجازه می‌دهد در ضمن بازی، از محبت و صمیمیت موجود در اتاق نشیمن لذت ببرد. در چنین وضعیتی، اسباب‌بازیها نیز در فضای ایجادشده توسط مبل و صندلی حفاظت می‌شوند. کودک نوپا می‌تواند به این محل وارد و از آن خارج شود، ولی نوزاد سینه‌خیز فاقد این قدرت است. البته اگر کودک بزرگ‌تر از بازی در این فضای حفاظت‌شده ناراحت و عصبانی شود و غرولند کند، باید به اتاق خوابش فرستاده شود تا در محیط ایمن آنجا بازی کند.

راهکار دیگر، بازی کردن کودک بزرگ‌تر در پارک مخصوص بچه[1]، به منظور محفوظ ماندن اوست. از معایب این روش اینکه کودک سینه‌خیز باز هم از نظر بصری وسوسه می‌شود. من روش «صندلی در گوشه اتاق» را بیشتر می‌پسندم؛ زیرا روشی ارزان‌قیمت و ساده و بر اساس اصول گفته‌شده است: از لوازم موجود در منزل یا وسایل ارزان‌قیمتی که می‌توانید از ابزارفروشیها تهیه کنید، برای انجام کارتان بهره بگیرید.

جُرمهای بدون شاهد؛ وقتی کودک نوپا و پیش‌دبستانی با یکدیگر تعارض پیدا می‌کنند. طرح یک نقشهٔ انضباطی مؤثر، برای دو کودکی که خوب و بد را تشخیص نمی‌دهند، بدون اغراق مشکل است. اغلب اوقات شما شخصاً شاهد نقض مقررات و محدودیتها نبوده‌اید و باید به داستانی که طرفین دعوا برایتان تعریف می‌کنند، استناد کنید. در حالی که برای داوری معتبر، به گفتهٔ هیچ‌یک از آن دو نمی‌توانید اعتماد کنید. از آنجا که شخصاً حضرت سلیمان را که مظهر عقل و خرد است، ملاقات نکرده‌ام، برای راه‌حل این تنگنا، به مادرم، داناترین فردی که شناخته‌ام، سر تعظیم فرود می‌آورم که در چنین مواقعی اظهار می‌کرد: «هر دو نفر، متهم و مجرم را به

1. play pen

وقفه بفرست.» دلیل او می‌توانست این باشد که مجازاتهای یکسان، هر دو کودک را به جست‌وجوی راه‌حل صلح‌آمیز و اجتناب از دعوای بعدی تشویق می‌کند و این امر بدون در نظر گرفتن شروع‌کنندهٔ دعوا انجام می‌گیرد. نصیحت مادرم هنوز بهترین چیزی است که می‌توانم پیشنهاد کنم؛ مگر اینکه مسلم بدانید یک عامل تحریک فردی وجود دارد. «نمی‌دونم کی شروع کرد، اما می‌دونم چطور باید تمومش کنیم»؛ جمله‌ای است که باید به خاطر سپرده شود.

افسانهٔ ۵۰-۵۰: زمانی که فرزند دوم ما متولد شد، فکر کردم که من و همسرم باید توجه خود را به‌گونه‌ای مساوی بین دو دخترمان تقسیم کنیم و وقتی دو سال بعد پسرمان به دنیا آمد دیگر برایمان مشخص شده بود که تقسیم دقیق یک‌سوم از توجه‌مان به هر کودک، کارساز نخواهد بود. زیرا اقدام ما برای ۵۰-۵۰ تقسیم کردن آن در مورد دخترانمان، به نحو رقت‌انگیزی با شکست مواجه شده بود.

هر موقعیتی به ارزیابی مجدد تقسیم انرژی والدین نیاز دارد. گاهی یکی از کودکان ممکن است بیمار یا غمگین بوده و یا نسبت به خواهر یا برادرش (برادرهایش)، به خواب بیشتری نیازمند باشد. در این موقعیتها شما باید بتوانید خود را با وضعیت وفق دهید. با کار و تلاش سخت، شما درخواهید یافت که به دلایل گوناگون، یکی از فرزندانتان همیشه توجهی بیش از دیگر فرزندان می‌طلبد. ما در فصل ۳، دربارهٔ اهمیت درک شخصیت درونی فرزندتان بحث کردیم. چنانچه بیش از یک فرزند داشته باشید، باید بدانید که هریک از آنان شخصیت درونی متفاوتی دارد. فرزندی که خودانگارهٔ او ضعیف و متزلزل و یا دارای شخصیت پرتوقع است، همیشه نیازمند توجه بیشتر شما به‌نظر می‌رسد و در نتیجه بخش عمده توجه‌تان را معطوف خود خواهد کرد. شاید این حالت عادلانه

نباشد، اما هیچ‌کس ضمانت نکرده که زندگی عادلانه باشد.البته شما باید به ایجاد این تصور که انرژی خود را به میزان مساوی تقسیم می‌کنید، ادامه دهید، اما باید بدانید که این فقط یک توهم است.

اجازه دهید دعوا ادامه یابد. وقتی رقابت بچه‌ها صورت فیزیکی به خود می‌گیرد و فرزندان کتک زدن یکدیگر را آغاز می‌کنند، شاید وسوسه شوید که کناره بگیرید و به تماشای پایان طبیعی مشاجره و ستیزه بنشینید. اینکه «خودشان قضیه را حل کنند»، یک راه چاره منطقی به نظر می‌رسد. با وجود این، شما دوست ندارید برخوردهای فیزیکی را برای حل مشکلاتی که با گفت‌وگوی آشتی‌جویانه قابل حل هستند، نادیده بگیرید.

هیچ راه‌حل درستی برای کنترل و مدیریت دعوای بین فرزندانتان وجود ندارد. چنانچه شاهد نبرد هستید، باید قدم پیش بگذارید و وارد معرکه شوید، ولی اگر فقط سر و صداهای نزاع را شنیده‌اید، می‌توانید به نشنیدن تظاهر کنید (بخش «نادیده انگاشتن، همیشه چاره مشکل نیست» را بخوانید) و امیدوار باشید که کودکان، خود اختلافاتشان را حل کنند. البته در چنین حالتی باید با دقت کافی گوش بدهید تا اگر احساس کردید یکی از طرفین دعوا ممکن است مجروح شود، بتوانید مداخله کنید. به محض اینکه کودکان آگاه شوند که شما به دعوایشان پی برده‌اید، هر دو بدون توجه به غلبهٔ یکی بر دیگری و یا شروع‌کنندهٔ جار و جنجال، باید به وقفه فرستاده شوند.

یکی از رایج‌ترین صحنه‌ها، دعوای کودک کم‌سال‌تر (معمولاً یک نوپای هجده تا بیست‌وچهار ماهه) با کودک بزرگ‌تر و کتک خوردن کودک بزرگ‌تر است، هرچند که او درشت‌هیکل‌تر، حساس‌تر و آرام‌تر است. «ماMان، راشل موهام رو می‌کشه.» بعد از شنیدن این شکایت توأم با گریه از کودک بزرگ‌تر، برای چهاردهمین بار در ضمن نیم‌ساعت، ممکن است

وسوسه شوید که از یک راه‌حل بدیهی استفاده کنید: «تو هم موهاشو بکش تا بدونه که موکشیدن درد داره.» اما راه حل بهتر، تقدیر و تشویق کودک بزرگ‌تر به خاطر تحملش و یاد دادن مفهوم وقفه به کودک کوچک‌تر است؛ البته اگر تابه‌حال این کار را انجام نداده‌اید.

۱۵ یادگیری تأخیری استفاده از توالت

یادگیری تأخیری استفاده از توالت

(چه زمانی و چگونه بگویید «نه، تو دیگه بزرگ شده‌ای و نباید پوشک بشی!)

اگرچه شاید مجازات کودک پنج‌ساله، به سبب نادیده‌گرفتن علایم هشدارِ پر بودن مثانه‌اش لازم باشد، هنگام آموزش چگونگیِ استفاده از توالت، تهدید و مجازات معمولاً نتیجهٔ معکوس دارد. گرفتن کودک دوساله از پوشک، قبل از اینکه بتواند به راحتی از توالت استفاده کند، ممکن است به حبس مدفوع و در نتیجه مشکل جدی یبوست منجر شود.

بدون شک بارها شنیده‌اید که برای آموزش استفادهٔ درست از توالت، باید تا مرحلهٔ «آمادگی» کودک صبر کنید، ولی شاید دانستن این مطلب که کودک مدتها قبل از شروع راه‌رفتن، از نظر فیزیکی قادر به کنترل مثانه‌اش بوده است، تعجب‌برانگیز باشد. البته تردیدی نیست که باید دربارهٔ آمادگی روانی کودک که حتی گاهی تا سه‌سالگی طول می‌کشد، بحث و گفت‌وگو کنیم.

اگر کودک از شما بخواهد که به او اجازه بدهید تا از توالت استفاده کند و یا ادای کسی را دربیاورد که به توالت می‌رود، بدانید که از آمادگی لازم برای شروع آموزش برخوردار است (اگر فکر می‌کنید کودک در آستانهٔ این آمادگی قرار دارد، از او بپرسید آیا میل دارد آزمایش کند؟ اما تحت فشار قرار دادن او کاری اشتباه است). البته ممکن است او برای آموختن

تمام مراحل کار، ماهها وقت نیاز داشته باشد. در طول این روند، باید منتظر چندین بار توقف و سپس شروع دوباره باشید. گاهی کودکی در چند روز یا چند هفته کامل، کنترل مثانه‌اش را به خوبی انجام می‌دهد، ولی ناگهان و به نحوی توجیه‌ناپذیر، به حالت اول برمی‌گردد و یا برای استفادهٔ دوباره از پوشک التماس می‌کند که البته امری غیرمعمول نیست.

اگرچه بحث مفصل دربارهٔ آموزش استفادهٔ صحیح از توالت، در حوصلهٔ این کتاب نیست، اما به چند نکته اشاره می‌کنیم تا بهتر بتوانید خودتان را با این برگشتهای ناراحت‌کننده که در مسیر آموزش استفادهٔ صحیح از توالت پیش می‌آیند، سازگار کنید.

ابتدا مطمئن شوید که این بازگشت و کنترل نکردن ادرار، نتیجهٔ عفونتی در مجاری ادرار نیست. اگر پسرتان ختنه شده باشد، احتمال این امر بسیار کم است. با وجود این، مشاوره با پزشکتان توصیه می‌شود. سپس این واقعیت را بپذیرید که شب‌ادراری همیشه طبیعی و نرمال، ولی به ستوه‌آورنده و پدیده‌ای مربوط به الگوی خواب است که اصلاح و تغییر رفتار یا مجازات، بر آن بی‌اثر است. مهارت در کنترل ادرار شب، به مرور کسب می‌شود و ممکن است حتی سالها طول بکشد. اجازهٔ استفاده از پوشک در شب و یا شلوارهای مخصوص لایه‌دار در روز، نشانهٔ ناپایداری رأی والدین نیست، بلکه نشانگر درک صحیح آنان است.

از خود بپرسید آیا تغییری در محیط زندگی کودک به وجود آمده است که توجه او را از کنترل مثانه منحرف کرده و باعث شده دوباره درخواست استفاده از پوشک کند؟ آیا نوزادی در خانواده متولد شده است؟ آیا در مهد مشکل وجود دارد؟ مثلاً تغییری در برنامهٔ کاری، بازدیدکنندگان، بیماری، خستگی و غیره؟ احتمالاً دلیلی نخواهید یافت؛ زیرا اغلب این بازگشتها، فقط به این علت پیش می‌آید که توالت رفتن، تازگی‌اش را برای کودک از دست می‌دهد و در ضمن، استفاده از پوشک خیلی راحت‌تر است.

کار خود را با تغییر در نحوهٔ آموزش موضوع شروع کنید. اگر قبلاً از کودک می‌پرسیدید که «آیا باید (یا میل داری) از لگن استفاده کنی»، معنی‌اش این بود که به کودک پیشنهاد داده‌اید که پاسخ نادرست بدهد. آیا اگر او واقعاً «بخواهد» از لگن استفاده کند، شما اهمیت می‌دهید؟ آیا واقعاً فکر می‌کنید کودک می‌داند «باید» جیش کند و اگر آری، این امر برای او در چه اولویتی قرار دارد؟ البته حالا دیگر می‌دانید که موضوع اولویت چندانی برای او ندارد؛ چون به خیس کردن شلوارش اهمیت نمی‌دهد.

روش بهتر این است که به کودک بگویید (نه آنکه بپرسید) «قبل از نشستن برای تماشای کارتون، از تو می‌خواهم بروی جیش کنی» و اگر جواب دهد جیش ندارد، به او بگویید تا وقتی این کار را نکند، تلویزیون روشن نخواهد شد. البته روشن کردن تلویزیون پاداش او به شمار نمی‌آید، بلکه اولاً اظهار یک واقعیت است و ثانیاً یک پیامد.

رفتن کودک به توالت را به فعالیتهایی با فاصلهٔ زمانی مناسب از یکدیگر (نه بیش از دو ساعت) و کارهایی که او به آنها علاقه دارد، ارتباط دهید. مثلاً «قبل از بیرون رفتن برای بازی، قبل از نشستن برای غذای میان‌وعده و ...» در نتیجه با پیش‌بینی نوع بازی، کودک خواهد توانست شخصاً روند کار را شروع کند. این کار ممکن است سالها طول بکشد. هر پدر یا مادر باتجربه‌ای می‌داند که قبل از ترک منزل برای بیش از بیست دقیقه ماشین‌سواری، چگونه به تمام اعضای خانواده اعلام کند «از همه می‌خواهم (بدون در نظر گرفتن سن) به توالت بروند».

با کمی فکر کردن به مسئله، به این نتیجه می‌رسید که تخلیهٔ پیشگیرانه، بهترین روش کنترل مثانه است. شما به‌ندرت منتظر ایجاد فشار برای دفع ادرار می‌مانید و سپس به جست‌وجوی توالت می‌پردازید؛ زیرا به عواقب آن آگاهید. شما خود را عادت داده‌اید که قبل از رفتن به حیاط برای کار در باغچه، قبل از رفتن به رختخواب و قبل از ترک منزل برای خرید، به توالت

بروید. کودکان نمی‌توانند زمان نیاز به دفع ادرار را به خوبی پیش‌بینی کنند، اما این روش، نوعی وابستگی خاص به وجود می‌آورد که بالاخره مؤثر واقع خواهد گردید. در صورت مؤثر نبودن این روش در چند هفته، کمی ناراحت خواهید شد. برای یکی ـ دو ماه دیگر، کودک را با پوشک ببندید و بعد از مدتی دوباره کار را از سر بگیرید.

مورد آزاردهندهٔ دیگر، کودکی است که با وجود آمادگی برای آموختن دفع ادرار، از آن سر باز می‌زند و حتی از دفع مدفوع در توالت می‌ترسد. این نوع اضطراب، در بین کودکان نوپا بسیار رایج است و بعید نیست اقدامات شما برای آموزش دفع ادرار را بی‌نتیجه و خنثی کند.

راه‌حل مشکل، جداسازی دو عملکرد از یکدیگر، هنگام رفتن به توالت است. شلوار مخصوص لایه‌دار به کودک بپوشانید و لزوم دفع ادرار در توالت را به او یادآوری کنید. به او بگویید چنانچه احساس کرد که به دفع مدفوع نیاز دارد (و یا شما از رفتار و حالتش تشخیص دهید)، به او پوشک خواهید پوشاند و با او به توالت خواهید رفت (و یا اگر ترجیح بدهد تنها باشد، بیرون توالت خواهید ایستاد). بعد از دفع مدفوع در پوشک، او را تمیز کنید، اجازه دهید سیفون توالت را بکشد و برای پوشیدن شلوارش به او کمک کنید. در مقابل وسوسه طبیعی پرسیدن این سؤال که «نمی‌خواهی این دفعه در توالت پی‌پی کنی؟» ایستادگی کنید. این کار ممکن است ماهها یا سالها طول بکشد، ولی کودک بالاخره آن را انجام خواهد داد. در صورت تحت فشار قرار دادن کودک، ممکن است او خیس کردن شلوارش را از سر بگیرد و یا مدفوعش را حبس کند.

با این راه‌حل بینابینی، کودک شما چگونگی استفاده از «توالت» را خواهد آموخت؛ اگرچه ممکن است هنوز استفاده از «لگن» را یاد نگرفته باشد. «مخفی شدن» در توالت برای دفع مدفوع در پوشک، بدون شک از

پنهان شدن پشت مبل یا زیر میز آشپزخانه، برای رهاسازی مدفوع در زیرشلواری بهتر است.

کودک نوپای چسبنده[1]

(چگونه بگویید «نه، نمی‌تونی همیشه همه جا دنبال من بیایی.»)

اخیراً با مادر خانه‌داری صحبت کرده‌ام که از رفتارهای ناشایست فرزند دوساله‌اش به ستوه آمده بود و با آنها مبارزه می‌کرد. این خانمِ بسیار خسته و درمانده، روش وقفه را می‌شناخت، اما اقرار می‌کرد که به علت خستگی زیاد، قادر به «نه» گفتن و اعمال مجازات نیست. او بسیار به موقع و عالی، کودک را قبل از ساعت ۷:۳۰، به رختخواب می‌بَرَد و می‌خوابانَد، ولی خود مجبور است تا مدتی بعد از نیمه‌شب بیدار بماند و به کارهای انجام‌نشده در طول روز بپردازد؛ زیرا در طول روز، یک کودک ۱۲ کیلوگرمی، مانند کنه به او چسبیده است.

ریشه‌های این ماجرای آشنا، به دوران نوزادی فرزندتان برمی‌گردد؛ زمانی که شما نیز مثل هر پدر و مادری که تازه دارای فرزند شده، دستخوش هیجان و درگیر مراحل و جزئیات رشد و نمو فرزندتان بوده‌اید. در اهمیت این رابطه متقابل و جذاب والد- فرزند، بعضی از «متخصصان» پرورش کودک چنان اغراق کرده‌اند که تلویحاً اظهار می‌دارند چنانچه شما هر لحظه از اوقات بیداریتان را با نوزادتان نگذرانید، او ممکن است نتواند ارتباطی استوار و همیشگی با شما داشته باشد. تا وقتی فکر کنید وظیفهٔ شما در تمام طول مدت بیداری فرزندتان، سرگرم کردن و خنداندن اوست، وخامت اوضاع را بیشتر می‌کنید و اگر بعضی کودکان نوپا تصور کنند که این کار وظیفهٔ همیشگی شماست،

1. velcro toddler

تعجب نکنید. کم‌توقع‌ترین این کودکان هم انتظار دارند که پدر یا مادر، مدام در معرض دیدشان قرار داشته باشد و آنهایی که پرتوقع هستند، دلشان می‌خواهد مدام در آغوش پدر یا مادرشان باشند. اگر کودک شما هم یکی از این کودکان نوپای سمج و چسبنده است، می‌دانید که انجام هر کاری، حتی رفتن به توالت، غیرممکن خواهد بود.

قبل از جست‌وجوی راه‌حلی برای این وابستگی بیش از حد، اجازه دهید در دو مورد به تفاهم برسیم. اول اینکه کودک باید تحت نظارت دائم باشد. البته این امر یعنی اینکه کودک معمولاً در دیدرس شما باشد. والدین می‌توانند مراقبت از کودک را به وسیلهٔ شنیداری انجام دهند یعنی زمانی که یک سکوت ۳۰ ثانیه‌ای به وجود می‌آید نشانهٔ وجود شیطنت خاصی از طرف کودک باشد.

ثانیاً به عنوان پدر یا مادر کودک خردسال، نباید انتظار داشته باشید تمام مدتی که فرزندتان بیدار است، بتوانید کارهای غیرضروری چندانی انجام دهید. مثلاً بیست دقیقه صحبت تلفنی با خواهر کوچک‌ترتان دربارهٔ لباس میهمانی، احتمالاً (و شاید حتماً) باید به زمان خواب بعدازظهر و یا به‌خواب‌رفتن کامل کودک در شب، موکول شود. به همین صورت، تجدید رنگ دیوار حمام باید شبها که می‌توانید تمام توجه خود را به این کار پردردسر معطوف دارید، انجام شود. البته پدر یا مادر باید بتواند یک غذای ساده بپزد و یا چند دقیقه دوش بگیرد و یا یک گفت‌وگوی تلفنی پنج‌دقیقه‌ای با پزشک داشته باشد؛ بدون اینکه کودک به دامانش آویزان شود و یا در گوشش جیغ بزند.

این اتکای بیش از حد، شاید نشانه‌ای از خستگی کودک باشد. راه‌حل این مشکل (همان‌گونه که در ابتدای فصل شرح داده شد) خیلی ساده است: کودک را شب یک ساعت زودتر بخوابانید و یا یک خواب نیمروزی زودتر (و احتمالاً طولانی‌تر) در نظر بگیرید. راه‌حل پرهزینه‌تر، استخدام

پرستاری برای سرگرم کردن کودک است تا شما بتوانید به کارهایتان بپردازید. متأسفانه، کودک ممکن است از پذیرش پرستارش امتناع ورزد و همچنان، شما فرد مورد علاقه‌اش باقی بمانید.

پاسخ نهایی این مشکل، قرار دادن «کودک چسبنده» در اتاقش است که به آن وقفهٔ «ایمنی» گفته می‌شود. این عمل در حقیقت، مجازات کردن نیست و اگرچه شاید نقش تنبیه را داشته باشد، هدف اولیه شما قرار دادن کودک در یک محیط امن برای مدت چند دقیقه (حداکثر ده دقیقه) است؛ به نحوی که یک کار ضروری را بتوانید بدون دردسر و مزاحمت، انجام دهید.

مثلاً در حالی که مشغول پختن ماکارونی هستید، کودک بیست‌ماهه‌تان پای راست‌تان را چسبیده است. کار بسیار مشکل و پرزحمتی است، ولی به هر حال آن را انجام می‌دهید. حالا زمان آبکش کردن ماکارونی فرارسیده است و رفتن به کنار ظرفشویی، با قابلمه‌ای پر از آب‌جوش و توپی دوازده- سیزده کیلویی که به قوزک پای راستتان زنجیر شده، خطرناک خواهد بود. در چنین اوضاعی، راه چاره یک وقفهٔ «ایمنی» سه‌دقیقه‌ای است. «من تو رو به اتاقت می‌برم تا این کار رو انجام بدم»، تنها توضیح لازم در چنین موقعیتی است. لازم نیست تا پایان گریه کودک، برای خاتمه دادن به این وقفه حوصله به خرج دهید؛ زیرا این عمل به عنوان یک مجازات، به صورت سنتی آن به‌کار برده نمی‌شود.

اغلب والدین از استحمام همراه با کودک خود احساس ناراحتی نمی‌کنند، اما در موارد نادری شما به چند دقیقه تنهایی نیاز دارید. برای موارد ضروری، یک وقفهٔ «امور شخصی» داشته باشید و یا اگر کودک دوساله‌تان حتی اجازه نمی‌دهد که با تعمیرکار لوازم برقی خانگی، یک احوالپرسی تلفنی کنید و زمانی را برای بازدید وی از ماشین لباسشوییِ خرابتان تعیین کنید، استفاده از یک وقفهٔ «انجام کار»، فرصتی چهاردقیقه‌ای به شما می‌دهد تا این مسئله را حل و فصل کنید.

این وقفه‌های گاه و بی‌گاه، تا وقتی کوتاه باشد و در آنها زیاده‌روی نشود، تداخلی با راهکار انضباطی کلی شما پیدا نخواهد کرد. این نوع وقفه، فقط در موارد اضطراری که فرصت کافی برای اعلام هشدار و انجام تهدید در اختیار نباشد، به‌کار برده می‌شود.

قوانین کار در خانه

(چگونه به کودک خود، در محیط کار «نه» بگویید؟)

دستگاه فکس (دورنگار)، رایانه خانگی و اینترنت، کار در خانه را برای والدین آسان‌تر کرده‌اند (حداقل از جنبهٔ فناوری و تکنولوژیکی). مزایای فقط چند قدم دور بودن از فرزند خردسالتان، کار در خانه را مطلوب جلوه می‌دهد. در هر صورت، این نزدیکی می‌تواند یک شمشیر دولبه باشد. تایپ کردن یک برنامه و یا گفت‌وگوی تلفنی با موکل یا مشتری باارزشتان، در حالی که کودک دوسالهٔ ناآرامی در دامنتان نشسته است، ممکن و عملی نیست.

بعد از مشاهدهٔ دست و پنجه نرم کردن تعداد زیادی از والدین با مشکلات کار در منزل، دریافته‌ام که موفق‌ترین آنان، افرادی بوده‌اند که مقررات و محدودیتهای کاملاً مشخصِ زمانی و مکانی تعیین کرده‌اند و البته تعیین هر چه زودتر این مقررات، به آسان‌تر شدن کارشان کمک می‌کند.

برای کودک نوپایتان، پذیرفتن این مفهوم که در زمانهای خاصی (با اینکه در منزل هستید)، با او بازی نخواهید کرد، مشکل است؛ مگر اینکه تمهیدات مستحکم و قابل درکی برای کودک اندیشیده باشید. مثلاً اگر اتاق مورد استفاده به عنوان اتاق کار، حتی مدتها قبل از شروع سینه‌خیز رفتن کودک، دور از دسترس کودک باشد، فرزندتان پیوستن به شما در ضمن کار با رایانه را امکان‌پذیر نمی‌یابد. البته هیچ گاه برای تعیین محدوده

محل کار دیر نیست، اما این حد و مرز باید کاملاً از بقیه فضای منزل متمایز شده باشد. وجودِ درِ قابل بسته شدن، تقریباً ضروری و اجباری است که خود می‌تواند نمونهٔ دیگری از راه‌حل ساختمانی برای مسئلهٔ تعیین حد و مرز باشد.

در صورتی که شما برای خود برنامهٔ کاری تعیین و در انجام آن مصر باشید، فرزندتان در ضمن داشتن امکان دسترسی مکرر به شما و نیز قابل پیش‌بینی بودن برنامه‌تان و ارتباط آن با برنامهٔ روزانهٔ خودش، ضروری بودن جدایی فیزیکی را خواهد پذیرفت. مثلاً اگر شما همیشه یک ساعت و نیم بعد از صرف صبحانه و دو ساعت بعد از صرف ناهار به اتاق محل کار خود بروید، فرزندتان واقعیت کار شما در خانه را سریع‌تر درک خواهد کرد. او خواهد دانست که در سایر اوقات، تمام و کمال به او توجه خواهید کرد. شکی نیست که این روش و تمهیدات، در صورت حضور بزرگسال دیگری برای مراقبت از کودک و نیز اعمال مجازات (از جمله وقفه)، در ضمن زمان کار شما، عملی خواهد بود.

توصیه می‌کنم که محدودیتهای ساختمانی و زمانی برای دفتر کار خانگی خود را به‌گونه‌ای طراحی کنید که امکان تلاقی آنها با تمهیدات و برنامه‌های انعطاف‌پذیری که در ابتدای شروع به کار در منزل در نظر داشته‌اید، وجود نداشته باشد. زیرا نادیده و یا ناچیز انگاشتن نیاز فرزندتان به معاشرت با شما، بر توانایی کار سازنده و مولدتان تأثیرگذار خواهد بود. اما در حال حاضر، شما نیاز و رشد و پیشرفت کودکان در محیطی با محدودیتهای متناسب با سن آنان را درک می‌کنید و با وجود این، همچنان می‌توانید از مزایای کار در منزل بهره‌مند شوید. این امر به آن معناست که شما باید مقررات و قوانین اساسی و ساده‌ای که تعیین‌کنندهٔ محل و زمان معینی برای کار باشند را تعیین کنید و البته قوانین مجزا و مستقلی هم برای بازی با کودک.

پر کردن گنجینهٔ شگردها و فوت و فنهایتان

اکنون شما با روشهای انضباطی و آموزشی کودک نوپا آشنا شده‌اید و اهمیت تعیین محدودیتهای متناسب با سن و تهدیدهای قابل انجام و سپس پیگیری تا مرحلهٔ عملی کردن آنها را دریافته‌اید. همچنین، از عوارض کمبود خواب و ناهماهنگی بین شخصیت ذاتی کودک و موقعیتی که اغلب اوقات ریشهٔ بدرفتاریهای اوست، آگاه شده‌اید.

حالا دیگر زمان استفاده از آموخته‌هایتان، برای اصلاح مجموعه‌ای از رفتارهای نادرست در دنیای واقعی است. رفتارهایی که بسیاری از آنها به عنوان موارد خطرناک ایمنی شناخته نمی‌شوند، اما می‌توانند تربیت فرزند را کاری تقریباً ناخوشایند جلوه دهند. هرچند شما همیشه می‌توانید کودک خود را به وقفه تهدید کنید، موقعیتهای فراوانی هم هست که قبل ازتبدیل شدن به صحنهٔ یک جنگ تمام‌عیار، می‌شود سر و سامانشان داد. راهکارهایی که در اینجا شرح خواهم داد، برای تعداد زیادی از خانواده‌ها مفید بوده‌اند و ارزش این را دارند که به مجموعهٔ ترفندها و امکانات شما برای مقابله با بدرفتاریهای کودک افزوده شوند.

برهنهٔ دوساله: چگونه بگویید «نه، لباسهایت را نباید دربیاوری؟»

آموزش نحوهٔ درآوردن لباس از تن، چنان نقطه عطفی در رشد کودک است که ارزش یادداشت کردن در کارت رشد فرزندتان را دارد. البته بعضی کودکان چنان تحت تأثیر این مهارت قرار می‌گیرند که در زمانهای نامناسب، لباسشان را از تن بیرون می‌آورند.

برای این مشکل، دو راه‌حل اساسی وجود دارد. روش مورد علاقهٔ من، راهکار «لباس تازهٔ امپراتور» است و به عبارتی، نادیده گرفتن برهنگی فرزندتان. او بر اثر لخت بودن منجمد نخواهد شد و یا سینه‌پهلو نخواهد کرد. حتی کودکان نوپا، با هوش کافی خود می‌دانند که برای گرم شدن باید

لباسهایشان را بپوشند. البته اگر برای تشویق کودک به پوشیدن لباس، نظر شما این باشد که کودک را به سوپرمارکت برای خرید خوراکی مورد علاقهٔ او ببرید، انگیزهٔ درونی او برای پوشیدن لباس مؤثر و کافی نخواهد بود.

در جایی که پوشیدن لباس لازم است، شما می‌توانید دو دست (و تنها دو دست، نه بیشتر) لباس برای انتخاب در اختیار کودک بگذارید. چنانچه کودک هیچ‌کدام از آنها را نپسندد، مرحلهٔ بعد یک مسابقه کشتی سریع، ولی ناخوشایند است که کمتر از چک‌وچانه زدن طول می‌کشد و در پایان، کودک لباس پوشیده و آمادهٔ ترک منزل است. برای تعویض پوشک کودک دوسالهٔ پرجنب‌وجوشی که هنوز استفاده از توالت را کاملاً فرا نگرفته است هم باید روشی جدی و سریع به‌کار برد.

روش دوم، استفاده از ترفندی غیرقابل خنثی کردن، برای پوشاندن لباس به کودک است. حتماً تابه‌حال متوجه شده‌اید که این کار بیش از آنچه دیگران می‌اندیشند، مشکل است. پوشاندنِ یک لباس سرهمی، دوختن زیپ به لباس، دوختن نوار و بند به پیراهن و شلوار می‌تواند مؤثر باشد، اما تا وقتی او نپذیرفته که لباس پوشیدن، یکی ازوظایف روزمره است، شما همیشه باید یک قدم از این کودکِ شیفتهٔ برهنگی جلوتر باشید. این مورد هم از جمله مواردی است که می‌توانید از اشیای بی‌جان برای تعیین حد و حدود و برطرف کردن مشکل استفاده کنید.

کودک سه‌ساله پیرو مد: چگونه بگویید «نه، تو هر روز نمی‌تونی پیراهن صورتی بپوشی؟» بسیاری از کودکان نوپا نسبت به آنچه می‌پوشند، حساسند، ولی تنها عدهٔ‌کمی از آنان به لباسهای معینی علاقه‌مند می‌شوند و از پوشیدن لباس غیر دلخواهشان خودداری می‌کنند. در اینجا نیز دو راهکار وجود دارد. یک راهکار، حداقل مقابله است؛ یعنی شستن روزانهٔ

لباس مورد نظر طفل و یا خرید یک دست لباس دیگر، دقیقاً مشابه لباس مورد علاقهٔ او که در این صورت، مشغلهٔ ذهنی کودک، احتمالاً بسیار زودتر از خود لباس و یا ماشین لباسشویی از بین می‌رود.

مواقعی که کودک لباسی نامتناسب با موقعیت انتخاب می‌کند، راهکاری شبیه روش قبلی مؤثر خواهد بود. انتخاب او احتمالاً آنقدرها هم بد نیست که موجب هشدار دادن به او و یا جر و بحث شود. اشکالی ندارد به او اجازه دهید یک تی‌شرت ناهماهنگ با لباس سرهمی خود، برای عروسی برادرتان بپوشد. اغلب حاضرین در عروسی، خود دارای فرزند نوپا بوده‌اند و این مسائل را درک می‌کنند (من اغلب به تهیهٔ سنجاق سینهٔ تزئینی که روی آن نوشته شده باشد «من خودم لباس انتخاب کرده و پوشیده‌ام!» اندیشیده‌ام. این سنجاق سینه می‌تواند تزئین بسیار مناسبی برای لباس، در این‌گونه مراسم باشد).

روش دیگر، گم شدن لباس مورد علاقهٔ کودک است. همیشه می‌توانید بگویید لباس را به خشک‌شویی فرستاده‌اید و در آنجا گم شده است.

کودک هجده ماهه‌ای که غذایش را تف می‌کند. چگونه بگویید «نه، غذا را باید در دهانت نگه داری نه اینکه روی کف اتاق بریزی.» سه ماه پیش، شما به خاطر اینکه فرزند نوپایتان می‌توانست توپ پارچه‌ای را به دقت به وسط اتاق نشیمن پرتاب کند، به خود می‌بالیدید و به او افتخار می‌کردید. متأسفانه حالا کودک درک نمی‌کند چرا پرتاب کردن بیسکویت نیمه‌خورده‌اش روی فرش اتاق، با خوشرویی مورد استقبال قرار نمی‌گیرد.

پرتاب کردن غذا، ورزشی است که در آن فقط اجازه دو بار پرتاب، به بازیکن داده می‌شود. بعد از اولین پرتاب، می‌توانید غذا را به بشقابش برگردانید تا ببینید آیا کودک هنوز گرسنه است یا خیر. زمانی که غذا برای دومین‌بار به کف اتاق پرتاب شود، بازی و صرف غذا (یا حداقل صرف آن

وعده غذا) به پایان می‌رسد؛ حتی اگر کودک غذای چندانی نخورده باشد. مطمئن باشید او تا وقت وعدهٔ بعدی غذا، از گرسنگی تلف نخواهد شد. طولی نمی‌کشد که کودک درمی‌یابد برای گفتن این مطلب که سیر است، راه بهتری وجود دارد.

کودک پانزده‌ماهه‌ای که در صندلی کودک اتومبیل، با کمربندِ بسته، آرام نمی‌گیرد. چگونه بگویید «نه، تو باید توی صندلی خودت بمونی!» رانندگی، عملی نیازمند توجه و جمعیت خاطر کامل است. شما نمی‌توانید و نباید در ضمن رانندگی، کودک را تهدید به مجازات کنید. این موقعیت ویژه‌ای است که در آن باید به راه‌حلهای ساختمانی و مکانیکی تکیه کنید.

آیا صندلی کودک را می‌توان به‌گونه‌ای که کودک نتواند از آن بیرون بیاید، تنظیم کرد؟ آیا یکی دو قطعه نوار چسبانک (ولکرو)[1] مشکل را حل می‌کند؟ (به یاد داشته باشید راه‌حل باید به‌گونه‌ای باشد که در صورت بروز حادثه، کودک را بتوان سریعاً از صندلی خارج کرد).

اگر فرزندتان خود کمربندهای صندلی را باز می‌کند، می‌توانید دستهای او را با یک جفت جوراب ساق‌بلند بپوشانید که تا بازوها بالا کشیده می‌شود. سپس یک بلوز آستین‌بلند به کودک بپوشانید؛ به‌گونه‌ای که او قادر به بیرون آوردن جورابها نباشد. این راه‌حل، انگشتهای کوچولوی ماهر و چالاک را از منطقهٔ خطر دور نگه می‌دارد تا زمانی که کودک رشد کند و اهمیت باقی‌ماندن در صندلی‌اش را دریابد.

کودک چهارسالهٔ فحاش: ابتدا منبع بدزبانی و ناسزاگویی را پیدا کنید. امیدوارم آن را در منزل خود نیابید. آیا فرزندتان و همبازیهایش در مهد، به

1. velcro

شکل مناسبی نظارت می‌شوند؟ نزد پرستارشان چطور؟ در منزل دوستان؟ برای ممانعت از این کار، هرآنچه در توان دارید، انجام دهید. البته با بزرگ‌تر شدن فرزندتان، هرگز نخواهید توانست او را از ناسزاگویی و فحاشی بازدارید.

کار را با گفتن جملهٔ «این حرف، اصلاً خوب نیست. نمی‌خواهم اونو به‌کار ببری» شروع کنید. اگر کودک بخواهد بد و بیراه گفتن و نیز سوگند خوردن را به وسیله‌ای برای جلب توجه شما تبدیل کند، نادیده گرفتن کلمات ناخوشایند، راه چارهٔ دیگر پیش روی شماست. البته این روش، در مکانهای عمومی مؤثر نخواهد بود.

وقتی دیدید تمام روشهای دیگر بی‌تأثیر و ناکام مانده‌اند، می‌توانید فحش دادن و ناسزاگویی کودک را با وقفه، کنترل و مدیریت کنید. شستن دهان کودک فحاشتان را با آب و صابون توصیه نمی‌کنم.

مکیدن انگشت: هرچند مکیدن انگشت و شست دست، توسط کودکان بزرگ‌تری که دندانهای اصلی‌شان درآمده، ممکن است به تغییرشکل دندانها بینجامد، این عادت در طول دورهٔ نوپایی کودک، نیازمند توجهی خاص نیست. ابتدا ببینید آیا کودک دچار غم و اضطراب، ترس و یا بیماری نیست؟ این عوامل می‌توانند آغازگر عادت کودک به مکیدن انگشت دست باشند. از آنجا که این رفتار معمولاً نشانه‌ای از خستگی مفرط کودک است، پیشنهاد می‌کنم فقط در صورت زیاده از حد بودن، نسبت به آن واکنش نشان دهید.

چسباندن چسب زخم و یا بدمزه کردن شست با مواد بدطعم، به ندرت مؤثر خواهد بود. اگر مکیدن انگشت با شیء مورد علاقهٔ کودک («شیء انتقالی» یا «شیء احساس ایمنی») مرتبط باشد، باقی ماندن شیء مورد علاقه در اتاق کودک را به صورت قانون درآورید تا هر وقت که دلش

خواست، بتواند از آن استفاده کند. اتومبیل‌سواریهای طولانی (بیش از یک ساعت) یا زمانی که یک حادثه اضطراب‌آور (نظیر رفتن نزد پزشک) انتظار می‌رود، از موارد استثناست. همین محدودیتها را در مورد پستانک نیز می‌توان اعمال کرد.

وقتی انگشت مکیدن با شیء معینی ارتباط ندارد، با مشاهدهٔ شروع این رفتار توسط کودک، می‌توانید او را به اتاقش بفرستید. برای او توضیح دهید که این‌کار به معنی وقفه نیست، بلکه یکی از قوانین است: یعنی «برای هر کاری زمانی و مکانی وجود دارد» و اتاق، محلی است که کودک درزمان احساس نیاز به مکیدن انگشت، باید به آنجا برود.

در مواردی که مکیدن شست با فعالیت و یا بازی خاصی مرتبط است، مانع آن فعالیت یا بازی بشوید. مثلاً اگر فرزندتان ضمن تماشای تلویزیون انگشتش را می‌مکد، تلویزیون را خاموش کنید.

کودک دوساله‌ای که دست از سر حیوان خانگی برنمی‌دارد. اغلب گربه‌سانان از هوش کافی برای فرار از دست کودکِ بیش از حد دلسوز برخوردارند و در صورت به‌دام‌افتادن، بر اساس غریزهٔ خود، با گاز گرفتن یا چنگ زدن، واکنش نشان می‌دهند. از طرف دیگر، بعید نیست که بچه‌گربه‌های نوزاد نتوانند از خودشان دفاع کنند. بی‌توجهی کودک به هشدارهای شما مبنی بر رها کردن گربه، نشان این است که کودک هنوز آنقدر رشد نکرده که حیوان خانگی دست‌آموز داشته باشد و بنابراین، پیش از آنکه بقیه اعضای خانواده به آن حیوان دلبسته شوند، شما باید مأوای دیگری برای گربه پیدا کنید.

سگها مشکلات بیشتری ایجاد می‌کنند؛ زیرا واکنش آنها به اذیت و آزار کودک می‌تواند گاز گرفتن شدید و یا حتی مرگبار باشد. حتی سگهای بالغِ خوش‌سابقه و آرام هم آستانهٔ تحمل خاص خودشان را دارند و بعد از

چند بار سقلمه خوردن و یا سیخونک زدن به گوششان، ممکن است بدون هشدار قبلی، به طرف افراد حمله‌ور شوند.

در صورت نادیده گرفته شدن هشدارهایتان توسط کودک و غیرعملی بودن تمهیدات ساختمانی از طریق نصب نرده‌ها و درها، می‌توانید وقفه را بیازمایید. اگر سگ همچنان به عنوان یک همبازی اگرچه بی‌میل و علاقه، در دیدرس کودک و به شکلی وسوسه‌برانگیز برای او باقی بماند، این وقفه ممکن است با موفقیت همراه نباشد. بنابراین، شاید زمان خلاص شدن از مشکل وجود سگ فرا رسیده باشد. بی‌شک اگر سگ را از سالها پیش در منزل داشته‌اید، برداشتن این قدم سخت خواهد بود. سپردن سگ به خانوادهٔ دیگر برای مدت چند ماه، تا کودک کمی بزرگتر شود نیز گزینهٔ دیگری است که ارزش امتحان را دارد.

کودک سه‌ساله‌ای که مشارکت نمی‌کند. به استثنای تعداد کمی افراد سازگار و شکیبا، مشارکت، مفهومی نیست که همهٔ ما بتوانیم آن را بپذیریم. این امر در مورد کودکان نوپا نیز صادق است و این توقع که کودک سه‌ساله، اسباب‌بازیهای مورد علاقه‌اش را با همبازیهایش شریک شود، توقعی غیرمنطقی است.

در زمان انتظار برای وارد شدن همبازی فرزندتان به منزل، اسباب‌بازیهایی را که کودک بی‌میل نیست برای بازی به دوستش بدهد، مشخص کنید و بقیه را تا وقتی کودکِ میهمان منزل را ترک کند، دور از دیدرس او نگاهدارید. اگر کودکتان می‌خواهد به میهمانی برود، پیشنهاد کنید اسباب‌بازیهایش را همراه نبرد.

اگر با وجود این ترفندهای پیشگیرانه، باز هم سر و صدای کودکان بلند شود، اسباب‌بازیهای مورد مناقشه را از دسترس آنان دور سازید تا هیچ یک نتوانند با آن بازی کنند. اگر این کار نیز برای خاتمه بخشیدن

به‌وضع ناخوشایند موجود مؤثر واقع نشود، زمان پایان دادن به دید و بازدید کودکان است؛ زیرا یکی از آنان برای بازی دونفره دارای آمادگی لازم نیست و یا شاید زمان مناسبی از روز برای این دیدار انتخاب نشده است.

نتیجه‌گیری: نقشهٔ ج ۱۶

در صورت مؤثر نبودن واقعیت و پیامدها چه باید کرد؟

برای تحت کنترل درآوردن و مدیریت رفتارهای نادرست کودک، شما وقت خواب او را ساعت هفت شب تعیین کرده‌اید. همچنین محدودیتها و مقرراتی متناسب با سن کودک در نظر گرفته‌اید و برای وقفه به درِ اتاق خواب او قفل زنجیری نصب کرده‌اید. نشانه‌هایی از پیشرفت به سوی هدف به چشم می‌خورد، اما فرزندتان هنوز نتوانسته پیام شما را درک کند که واقعاً به آنچه می‌گویید، اعتقاد دارید. او به تکرار همان بدرفتاریها ادامه می‌دهد و حتی تقریباً هر روز، مورد جدیدی به موارد قبلی می‌افزاید.

راه‌حل این مشکلات، ممکن است صبر و شکیبایی باشد. اگرچه اغلب کودکان، فقط بعد ازچند روز به مجازاتها و پیامدهای منطقی و ثابت، واکنش نشان می‌دهند، فرآیند کلی می‌تواند چند هفته طول بکشد. در هر صورت، اگر برای درک شدن گفته‌ها و رفتارهایتان بیش از یک ماه تلاش کرده‌اید و پاسخ چندانی نگرفته‌اید، بدانید که زمان اجرای نقشهٔ ب فرارسیده است. مجدداً از خود بپرسید:

آیا فرزندم به اندازهٔ کافی می‌خوابد؟ شاید جلو کشیدن ساعت خواب کافی نبوده باشد. اگر فرزندتان همچنان دچار خستگی بیش از حد باشد، بدرفتاری‌اش ادامه خواهد یافت. مجازاتها و پیامدهای منطقی و استوار،

مانع بی‌توجهی و رفتارهای غریزی یا تکانشی نمی‌شود. همچنین کودکی که کمبود خواب دارد، همواره در معرض خطر خواهد بود.

آیا به کارها و مجازاتهایی تهدید می‌کنم که عملی نیستند؟ به ندای درونی خود گوش فرا دهید. اگرچه بعضی از تهدیدهایتان را عملی می‌کنید، موارد عملی‌نشده به اعتبارتان ضربه می‌زنند و «نه» شما دیگر معنی مورد نظرتان را نخواهد داشت.

آیا من فرصتهای متعددی به فرزندم می‌دهم؟ یک هشدار و یک تهدید و به دنبال آن وقفه، راه‌حل قضیه است. فرصتهای مکرر، جز اینکه خاطر شما و فرزندتان را مکدر سازد، نتیجه‌ای در پی ندارد.

آیا وقت کافی با فرزندم می‌گذرانم؟ یادتان باشد این فرزند شماست که وقت کیفی[1] و معنی و حدود آن را مشخص می‌کند. آیا شغلتان وقت زیادی از شما می‌گیرد؟ آیا حواس و ذهن شما بر برنامه یا مشکلات فردیتان متمرکز شده است؟ اگر بدرفتاری کودکتان به دلیل دلتنگی برای شما باشد، حتی دقیق‌ترین و برنامه‌ریزی‌شده‌ترین وقفه‌ها، از تکرار رفتار ناشایست پیشگیری نمی‌کند.

آیا در مهدکودک، مسائلی وجود دارد؟ آیا به‌تازگی از مهد فرزندتان دیدن کرده‌اید؟ آیا تغییری در کارکنان مهد ایجاد شده است؟ آیا تغییری در ترکیب و تعداد کودکان به‌وجود آمده است؟ ناکامی کودک در واکنش به پیامدها و مجازاتها، ممکن است به معنای وجود مشکلات حل‌نشده‌ای در مهد باشد.

آیا در روابط زناشویی مشکلاتی دارید؟ کودکان نسبت به چنین مشکلاتی بسیار حساسند و خیلی زود متوجه آن می‌شوند. آیا دربارهٔ میزان محدودیتها و مقررات و مجازاتهای متناسب با بدرفتاری کودک، با

---

1. quality time

همسر خود جر و بحث می‌کنید؟ آیا شما یا همسرتان دچار افسردگی هستید؟ در این موارد، شاید زمان گفت‌وگو با یک مشاور خانواده فرا رسیده باشد.

به عبارت دیگر، نقشهٔ ب، مطالعهٔ مجدد این کتاب و آزمودن مجدد پیشنهادهای من است. در صورتی که رفتار فرزند نوپایتان بهتر نشد، مرحلهٔ بعدی (نقشهٔ ج) مشاوره با فرد صاحب‌نظر دیگری است. از پزشک کودکتان برای انتخاب مشاور کارآزموده‌تری کمک بخواهید. پیشنهاد او ممکن است مشورت با یک روانپزشک کودک، یک پزشک متخصص رشد کودک، یک رفتاردرمانگر، یک متخصص اعصاب و روان و یا یک روانشناس باشد. اگر در منطقهٔ زندگی شما کلینیک رشد کودک وجود داشته باشد، حتماً یک یا دو نفر از متخصصان ذکرشده، به صورت تیمی در مورد مسائل گفتاردرمانی، فیزیوتراپی و طب حرفه‌ای به‌کار مشغول هستند. از آنان کمک بخواهید.

شاید فرزند شما دچار نوعی معلولیت یادگیری باشد و به همین علت، مفهوم «نه» را درک نکند و ارتباط بین تهدیدها و مجازاتها و پیامدها، برای او به اندازهٔ سایر همسالانش واضح و شفاف نباشد. اگرچه زبان باز کرده است و صحبت می‌کند، ممکن است در پردازش گفته‌های شما دچار مشکل باشد. او شاید دچار اختلال کمبود دامنه توجه باشد و در نتیجه، بر اثر تکانش غریزی [1] و حواس‌پرتی به اقدامات شما برای کنترل و مدیریت رفتار، واکنش کمتری نشان دهد.

بعید نیست که فرزند شما افسرده یا مضطرب باشد. شاید دچار اختلال وسواس فکری [2] یا اختلال بی‌اعتنایی مقابله‌ای [3] باشد. پزشکان

---

1. impulsivity
2. obessive-compulsive
3. oppositional defiant

متخصص اطفال، سالها گمان می‌کردند که این اختلالها تا سالها بعد و بزرگ‌تر شدن کودک ظاهر نمی‌شوند، ولی اکنون می‌دانیم که این مشکلات در کودکان نوپا نیز قابل تشخیص و در پاره‌ای موارد قابل درمان هستند.

تشخیص این علائم می‌تواند مشکل باشد و استفاده از دارو برای کودکان بسیار خردسال، بحث‌برانگیز و محل مناقشه است. چنانچه توسط یکی از این متخصصین، یکی از این برچسبها به کودک شما زده و دارو تجویز شود، نظر پزشک دیگری را نیز جویا شوید.

کشف این مسئله که فرزندتان دارای رشد تأخیری، معلولیت یادگیری و یا اختلالات روانی است، جنبه‌های مثبت و نیز جنبه‌های منفی دارد و بدون تردید، چیزی نیست که برای آن برنامه‌ریزی کرده و یا برای فرزندتان آرزو داشته باشید. از طرفی، حالا دیگر شما می‌دانید که بدرفتاریهای او دارای پایه و اساسی پیچیده‌تر از بدرفتاریهای کودک عادی است. مشخص و برملا شدن مشکل در این مرحله ابتدایی، بدان معناست که درمان فرزندتان، پیش از آنکه او شهرت ناخواسته‌ای به عنوان کودک لوس و یا بچه بد کسب کند، می‌تواند شروع شود.

چگونه به کودک نوپایتان «بله» بگویید؟

اجازه دهید کتاب را با بحث مثبتی به پایان برسانیم. تعیین محدودیتها و مقررات متناسب با سن کودک نوپا و اِعمال منسجم و پیگیرانه پیامدها و مجازاتهای منطقی، کمک مؤثر و مفیدی به شما در برقراری نظم خواهد کرد. اما پدر و مادر خوبی بودن، چیزی ورای ورزیده و ماهر بودن در گفتن «نه!» است. تربیت و پرورش فرزند، باید برای شما و نیز فرزندتان جالب توجه و سرگرم‌کننده باشد و این ممکن است به معنای گفتن «بله» در موقعیتهایی باشد که شما ابتدا به طور غریزی، درست خلاف آن را انجام می‌دهید.

یکی از خصوصیات دلپذیر کودکان خردسال، خودانگیختگی[1] آنان است. ایشان زمان را برای برنامه‌ریزی هدر نمی‌دهند و هنگام شروع یک ماجرای جدید، بدون شک به خطرهای موجود در آن چندان نمی‌اندیشند. من و شما، به عنوان والدین، باید برای حفاظت از کودکان در ضمن کشف دنیای اطرافشان، محدودیت و مقرراتی ایجاد کنیم. با وجود این، اگر تعداد این قوانین بیش از حد باشد، ما تجربه‌های باارزش یادگیری را از آنان دریغ می‌کنیم و ممکن است احساس دلپذیر و خوشایند خودانگیختگی را در آنان سرکوب کنیم.

اگر بتوانید بیاموزید که به کودک خود بیشتر «بله» بگویید، او خوشحال‌تر و شادتر خواهد بود. در عین حال، شما دیگر مجبور نیستید مدام واژهٔ «نه» را تکرار کنید. به این ترتیب، در لذت کشف و دریافت، با او شریک خواهید شد؛ مهارتی که در روند تبدیل شدن به بزرگسالی قابل پیش‌بینی و هوشیار، شاید از دست داده باشید. مثلاً شما بعد از یک روز طولانی کار، به منزل وارد می‌شوید، گرسنه و نیز خسته هستید. هوا بارانی است، اما کودک دو و نیم ساله‌تان می‌خواهد بیرون برود و در حیاط تاب‌بازی کند.

شما از همین الآن پیامدهای کار را می‌دانید: زیر باران هر دو خیس می‌شوید و سرما می‌خورید. همچنین، لباسهایتان کثیف و گل‌آلود می‌شود و باید شسته و خشک گردد و شام نیز حداقل نیم ساعت دیرتر آماده و صرف می‌شود.

ذهن خسته از کار و منطقی شما می‌گوید «نه». از طرفی، فرزندتان هم احتمالاً روز خیلی خوبی را نگذرانده است. در زمان محبوس بودن داخل ساختمان به علت بدی هوا، به اندازهٔ کافی از پدر یا مادر یا مربیان مهد

1. spontaneity

«نه» شنیده است. چرا خودتان را کمی به دست حماقت و دیوانگیهای بچگانه نمی‌سپرید؟ غریزه را نادیده بگیرید و بگویید «بله!» مسلم است که هیچ‌یک از شما به سینه‌پهلو مبتلا نخواهید شد و برای کاستن از کارها و زحمات بعدی، می‌توانید لباسهایی بپوشید که به‌آسانی شسته و خشک می‌شوند. فرزندتان در هر حال شام چندانی نخواهد خورد. پس چند عدد بیسکویت بردارید تا سر و صدای معده خود را خاموش کنید و همراه فرزندتان زیر باران بروید.

در چنین موقعیتی، دو حالت ممکن است پیش بیاید که هر دو خوب و خوشایندند. شاید کودک، بلافاصله بعد از دو دقیقه زیر باران بودن دریابد که کارش اشتباه بوده است و به احتمال زیاد بعدها دیگر چنین تقاضایی نخواهد کرد. از سویی دیگر، شاید شما جذابیت پریدن در گودالهای پر ازآب را دوباره کشف کنید و از داشتن اوقاتی خوش با فرزندتان لذت ببرید. حتی در سن نوپایی، این اتفاق برای کودک می‌تواند حادثه‌ای باشد که او بعدها همیشه با خوشی و علاقه از آن یاد کند.

«بله» گفتن به بعضی از رفتارهای مخاطره‌جویانه کودک نوپایتان را بیاموزید. در این صورت، موارد کمتری برای گفتن «نه» باقی خواهد ماند و این امر، به افزایش تواناییهای فیزیکی کودک کمک خواهد کرد. البته هدف شما از این کار، به مخاطره انداختن ایمنی او نخواهد بود، اما قبل از اینکه دست کشیدن از بعضی از رفتارهای مخاطره‌آمیز و خطرناک، مانند سر و ته آویزان شدن از تاب را از کودکتان بخواهید، چرا در همان نزدیکی حضور نداشته و مراقب او نباشید؟ وقتی فرزندتان به اندازهٔ کافی رشد کرده و توانایی بازی دور از چشم بزرگ‌ترها را داشته باشد، به هر حال تمام کارهای مخاطره‌آمیزی را که در توان داشته باشد، انجام خواهد داد. تمام این سختگیریهای فعلی شما، شخصیت او را تغییر نخواهد داد. به او اجازه دهید اوقات خوشی را بگذراند و مهارتهای فیزیکی خود را افزایش

دهد. در ضمن مراقبت از کودک، به او اجازه دهید کنجکاوی طبیعی خود را ارضا کند. ممکن است کار کمی مشکل‌تر و مسلماً نیازمند هوشیاری و آمادگی فوق‌العاده‌ای باشد، اما اگر یاد بگیرید در موارد بیشتری «بله» بگویید، این امر روند پرورش فرزند را جالب‌تر می‌کند؛ هم برای شما و هم برای فرزندتان.

نمایه

اختلالات کمبود توجه، ۳۳
اختلالهای روانی، ۳۳ و ۲۲۹
ارتباط
بحث و مذاکره، ۹ و ۲۷-۲۵
چگونگی بیان تهدیدها و هشدارها، ۱۱۶-۱۱۰
چگونگی «بله» گفتن، ۲۳۰-۲۲۹
هرگز نگویید «هرگز»، ۱۱۱
الگوهای گذشته در، ۲۹
انصراف از یک مجازات، ۱۱۹-۱۱۸
ازدواج، کیفیت، ۴۸-۴۷
اضطراب جدایی، ۱۸۳-۱۸۲
افسردگی، ۲۲
اوقات صرف غذا. همچنین غذا ۱۷۵-۱۷۰
ایمنی به عنوان یک اولویت، ۱۵
بدرفتاری
علل، ۴۰-۳۹
به علت بیماری، ۴۶-۴۵
تکرارِ، ۳۹-۳۸
در مکانهای عمومی، ۱۶۱-۱۴۹
همشیرها، ۱۹۹-۱۹۵
چه زمانی نادیده بگیرید، ۶۲-۶۰
بلوف زدن، ۱۶۱-۱۵۹
بیش‌فعالی، ۳۴-۳۳
بیماری، ۱۷۰-۱۶۲
پاداشها، ۵۵-۵۴
پدربزرگها و مادربزرگها، ۱۹۵-۱۹۱
پستانک، ۱۴۱-۱۳۹
تختخواب خانواده، ۱۳۶-۱۳۴
ترسها، ۱۰۲-۱۰۱
تعیین محدودیت
اصول، ۸۶-۷۸
تغییر جهت، ۵۱-۵۰
تقصیر، ۲۱-۲۰
تماس،
بغل کردن از پشت سر، ۱۰۶-۱۰۵
نشان دادن تأیید، ۵۹-۵۷
تنبیه، ر.ش. مجازات،

تهدیدات و هشدارها. همچنین مجازاتها
تصحیح اشتباههایتان، ۱۲۰-۱۱۸
«قانون دو ضربه»، ۱۱۲
ثبات رأی، ۸۸-۸۷
حبس نفس، ۱۲۴-۱۲۳
حوصله و صبر، ۷۲
حیوانات خانگی، ۳۶-۳۵
خستگی، ۱۲۳-۱۲۲
برنامه مهد کودک، ۱۷۹-۱۷۸
خلاقیت، ۲۴-۲۳
خواب،
چرخه‌های زیستی، ۱۳۹-۱۳۸
ساعتهای مورد نیاز، ۴۲
برنامه، ۲۳-۲۲
خواب نیمروزی، ۱۳۹-۱۳۸
داروها، ۱۶۵-۱۶۴
دامنه توجه، ۱۵۶-۱۵۵
دروازه‌ها، ۱۰۳-۱۰۲
رفتار، ر. ش. بدرفتاری
آویزان شدن، چسبیدن، ۲۱۳
روشهای تربیت فرزند، ۶۶-۶۵
زندگی خصوصی، ۲۰۴
زنگها و زنگهای خطر، ۹۳
سر کوبیدن، ۱۲۳-۱۲۲
سوگند خوردن. همچنین فحاشی، ۲۲۳-۲۲۲
طلاق، ۳۶-۳۵
عفونت سینوس، ۴۶
غذا، ر.ش. به اوقات صرف غذا
توقعات پذیرفتنی، ۶۹
کودکان بدخوراک و ایرادگیر، ۱۷۱
کار،
در منزل، ۲۱۷-۲۱۶
کتک زدن، ۲۰۷-۲۰۶
کلاس آموزش خواهر و برادری، ۱۹۷
کنجکاوی، ۴۲-۴۱
گاز گرفتن، ۱۲۶-۱۲۵
گوش دادن، ۵۳-۵۲
محیط ایمن برای کودک، ر.ش. اصول ساختمانی
مربی مهد کودک، ۱۸۸-۱۸۷
مرگ، ۳۶-۳۵
مشاور خانواده، ۱۴۵
مکیدن انگشت، ۲۲۳
منحصر به فرد بودن هر کودک، ۱۵۲-۱۵۱
مهد کودک،
تغییرات برای کودک در، ۱۸۰
بدرفتاری در، ۱۸۰-۱۷۹ و ۱۹۱-۱۹۰
میهمانان، ۳۶-۳۵
ناتوانی در یادگیری، ۲۲۸
ناسزاگویی، ۲۲۳-۲۲۲
نوزادان تازه‌متولدشده، ۲۳-۲۲
«نه»
توانایی کودک به درک، ۱۳-۱۱

نادیده گرفته‌شده. همچنین مجازاتهای برای بیش از یک کودک، ۱۸۴-۱۸۳
والدین،
جر و بحث بین، ۱۴۴-۱۴۲
دیدگاههای متفاوت، ۱۴۲-۱۴۱
ناهماهنگی بین، ۳۷-۳۶
«وقت باکیفیت»، ۴۴-۴۳
وقفه،
و زمان خواب، ۱۰۴-۱۰۳
در مهد کودک، ۱۹۱-۱۸۹
در مکانهای عمومی، ۱۶۰-۱۵۸
همشیرها، ۴۰-۳۹
سازگاری با همشیر جدید، ۲۰۱-۱۹۶
افسانهٔ ۵۰-۵۰، ۲۰۶
تعاملات با نوزاد، ۲۰۴-۲۰۳
تعامل، پیش‌دبستانی، ۲۰۶-۲۰۵
گفتن «نه» به بیش از یک طفل، ۱۹۶-۱۹۵
مشارکت در یک اتاق خواب، ۹۵-۹۴

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

از این مجموعه کتابهای زیر منتشر شده است:

- **آمادگی برای زایمان** و مراقبت از نوزاد
- چهل نکته کلیدی برای **شیردادن** به نوزاد
- **آشپزی نوین برای کودکان**، از سه ماهگی تا هیجده ماهگی
- کلیدهای آرام کردن **کودک ناآرام**
- بهترین کلیدهای **تغذیه** برای کودکان و نوجوانان
- **نقش پدر** در مراقبت و تربیت کودک
- **فرزند دوم**، پیامدها و راه حلها
- کلیدهای آموختن به کودکان **دربارهٔ خدا**
- کلیدهای تربیتی برای **والدین تک فرزند**
- کلیدهای پرورش **اعتماد به نفس** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای رویارویی با **مشکلات رفتاری کودکان**
- کلیدهای رویارویی با پدیده **خشونت** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای رفتار با **نوجوانان**
- کلیدهایی برای **بیماریهای کودکان**
- دستورات ایمنی و مراقبت از **آسیبهای کودکان**
- کلیدهای رویارویی با بیماریهای **حساسیت** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای تربیت فرزند در **خانواده های تک سرپرست**
- کلیدهای پرورش **کودک تیزهوش**
- کلیدهای پیشگیری و مقابله با **اعتیاد** در نوجوان و جوان
- کلیدهای آموزش و مراقبت از **سلامت جنسی** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای **گفتن و شنیدن** با کودکان و نوجوانان
- کلیدهای پرورش **مهارتهای اساسی زندگی** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای رفتار با **کودک یک‌ساله**
- کلیدهای رفتار با **کودک دوساله**
- کلیدهای رفتار با **کودک سه‌ساله**
- کلیدهای رفتار با **کودک چهارساله**
- کلیدهای رفتار با **کودک پنج‌ساله**
- **راهنمای کامل تربیت کودک**
- **ماساژ کودک**
- کلیدهای عادت دادن فرزند به **کار در خانه**
- کلیدهای پرورش **فرزندان امیدوار و موفق**
- کلیدهای همراهی و مراقبت از **نوجوانان در اینترنت**
- کلیدهای پرورش **خلاقیت هنری** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای مقابله با **اضطراب** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای تربیت و رفتار با **پسرها**
- کلیدهای برخورد با **مشکلات خواب** کودکان
- کلیدهای برخورد با **ناتوانی در یادگیری**
- **چگونه به کودک خود «نه» بگوییم!**
- کلیدهای شناخت و رفتار با **دخترها**
- **پاسخ به والدین**
- کلیدهای تربیت کودک مبتلا به **سندرم دان**
- راهنمای بهبود روابط **خواهر و برادرها**
- کلیدهای رفتار با **دوقلوها**
- روشهای انتخاب **مهد و پرستار کودک**
- کلیدهای رفتار با کودک مبتلا به اختلال **کمبود توجه**
- کلیدهای موفقیت **پدر ناتنی**
- کلیدهای موفقیت **مادر ناتنی**
- کلیدهای پرورش **احساس امنیت** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای پرورش **فرزند شاد**